

Tiramisù chetogenico al mascarpone

□ [Per altre basi simili, passa anche alla sezione](#) [Creme dolci chetogeniche](#).

Ingredienti

Per la crema:

- 250 g di mascarpone
- 150 g di panna fresca da montare ben fredda
- 35 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la base:

- **120 g di Pan di Spagna chetogenico per tiramisù già pronto**
□ [Vedi la ricetta: Pan di Spagna chetogenico per tiramisù](#)
- 80 ml di caffè freddo non zuccherato
- 1 cucchiaino di eritritolo a velo facoltativo, solo se vuoi addolcire leggermente il caffè

Per completare:

- 10 g di cacao amaro in polvere non zuccherato

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di riposo: 2 ore
- Tempo totale: circa 2 ore e 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6
- Peso finale stimato: circa 640 g

Procedimento

1. Prepara il caffè, lascialo raffreddare completamente e, se vuoi, addolciscilo con 1 cucchiaino di eritritolo a velo.
2. Taglia la base keto in fette sottili oppure in quadrotti adatti alla pirofila o alle coppette che userai.
3. Metti la panna ben fredda in una ciotola e montala fino a ottenere una consistenza morbida e stabile.
4. In un'altra ciotola metti il mascarpone, l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
5. Lavora il mascarpone per pochi secondi con una spatola o con fruste elettriche a bassa velocità, solo per ammorbidirlo.
6. Aggiungi la panna montata poco alla volta e incorporala delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto.

7. Continua fino a ottenere una crema liscia, soffice e uniforme.
8. Bagna velocemente i pezzi di base keto nel caffè freddo, senza inzupparli troppo.
9. Disponi un primo strato sul fondo della pirofila o delle coppette.
10. Copri con uno strato di crema al mascarpone.
11. Continua con un secondo strato di base bagnata nel caffè e termina con altra crema.
12. Livella delicatamente la superficie.
13. Copri e lascia riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
14. Poco prima di servire, spolvera la superficie con cacao amaro.

Consistenza

La crema deve risultare morbida, vellutata e stabile, mai liquida. La base deve assorbire il caffè ma restare delicata, senza disfarsi.

Dopo il riposo in frigorifero, il tiramisù diventa più compatto, più armonioso nei sapori e molto più piacevole da servire al cucchiaio.

Metodo tecnico

Il punto più importante del tiramisù keto è l'equilibrio tra crema e base. Se la base viene bagnata troppo, il dolce perde struttura e diventa pesante. Se invece viene bagnata poco, resta asciutta e non si lega bene alla crema.

La panna montata alleggerisce il mascarpone e rende la crema più elegante, mentre il riposo in frigorifero è fondamentale perché permette a tutti gli strati di stabilizzarsi. Anche qui il mascarpone va lavorato poco: basta ammorbidirlo. Se si insiste troppo, la crema perde parte della sua piacevolezza

Segreti e trucchi

- La base va **bagnata velocemente**, non lasciata immersa nel caffè.
- Il caffè deve essere **freddo**, mai caldo, altrimenti rovina la struttura.
- Usa **eritritolo a velo** per una crema più liscia.
- La panna deve essere **ben fredda** per montare bene.
- Il mascarpone va lavorato poco, solo per ammorbidirlo.
- Il cacao va aggiunto meglio **solo alla fine**, poco prima di servire, così resta bello asciutto in superficie.
- Se vuoi un tiramisù più compatto, lascialo riposare anche 4 ore.
- Se lo prepari in coppette monoporzione, si serve meglio ed è anche più elegante.
- La base keto deve essere soffice ma non troppo fragile, altrimenti si rompe appena viene bagnata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1960 kcal
- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 22 g
- Grassi: circa 198 g
- Peso finale della ricetta: circa 640 g

Per 1 porzione (6 porzioni)

- Calorie: circa 327 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 3,7 g
- Grassi: circa 33 g
- Peso della singola porzione: circa 106 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica