

Tartufini Chetogenici al Mascarpone e Vaniglia

Ingredienti

- 300 g mascarpone
- 225 g farina di mandorle **finissima**
- 45 g farina di cocco
- 100 g allulosio
(oppure 105 g eritritolo)
- 1 uovo grande + 1 tuorlo
- 1 cucchiaino e mezzo estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino e mezzo lievito per dolci (facoltativo)
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Riposo impasto: 15–20 minuti
- Cottura: 18–22 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: **39 tartufini**

Procedimento

1. In una ciotola montare **uovo, tuorlo e dolcificante** fino a ottenere un composto leggermente chiaro.
2. Aggiungere **mascarpone e vaniglia** e mescolare fino a ottenere una crema liscia.
3. Unire **farina di mandorle, farina di cocco, lievito e sale**.
4. Mescolare solo il tempo necessario per incorporare gli ingredienti.
5. Mettere l'impasto in **frigorifero per 15–20 minuti**.
6. Con una **paletta da gelato** formare delle palline.
7. Disporle su una teglia con carta forno lasciando un po' di spazio.
8. Cuocere in forno statico a **170°C per circa 18–22 minuti**.
9. Lasciare raffreddare completamente: raffreddandosi diventano più compatti.

Consistenza

- esterno delicato
- interno morbido
- consistenza compatta tipo **tartufino**

Metodo tecnico

La **paletta da gelato** è il metodo più semplice per avere palline tutte uguali e una cottura uniforme.

Il riposo dell'impasto in frigorifero permette alla **farina di cocco di assorbire i liquidi** e al mascarpone di rassodarsi.

Valori nutrizionali (stimati)

Per tutta la ricetta (39 tartufini)

- carboidrati netti circa 20 g
- proteine circa 65 g
- grassi circa 220 g

Per **1 tartufino**

- circa **0,5 g carboidrati netti**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica