

Torta di pancake keto doppio cioccolato con panna e granella

Per i pancake al cacao

- 3 uova a temperatura ambiente
- 70 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di cacao amaro non zuccherato
- 40 g di panna fresca liquida
- 50 g di acqua
- 25 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro fuso tiepido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la crema sottile al cioccolato

- 120 g di panna fresca liquida
- 10 g di cacao amaro non zuccherato
- 20 g di eritritolo a velo
- 20 g di cioccolato fondente 85% fuso
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico piccolo di sale

Per decorare

- 80–100 g di panna fresca da montare
- 10–15 g di granella di nocciole o mandorle
- facoltativo: 5 g di cioccolato fondente 85% grattugiato

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 15–18 minuti
- **Tempo di riposo:** 30 minuti in frigorifero
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 6 fette
- **Pancake ottenuti:** circa 7
- **Padella consigliata:** 16–18 cm
- **Peso finale stimato:** circa 720–780 g
- **Peso medio per fetta:** circa 120–130 g

Procedimento

1. In una ciotola mescola le uova con la panna, l'acqua, il burro fuso tiepido e la vaniglia.
2. Aggiungi la farina di mandorle, il cacao amaro, l'eritritolo a velo e il sale.
3. Mescola bene fino a ottenere una pastella liscia, morbida e senza grumi.

4. Lascia riposare la pastella per 5 minuti.
5. Scalda una padella antiaderente da 16–18 cm e ungila leggermente solo se necessario.
6. Cuoci i pancake a fuoco medio-basso, versando poca pastella alla volta.
7. Girali con delicatezza quando la superficie inizia ad asciugarsi e i bordi si staccano.
8. Con queste dosi dovresti ottenere circa 7 pancake al cacao.
9. Lascia raffreddare completamente i pancake prima di farcirli.
10. Prepara la crema al cioccolato: sciogli il cioccolato fondente e lascialo intiepidire.
11. In una ciotola mescola panna liquida, cacao, eritritolo, vaniglia e sale.
12. Aggiungi il cioccolato fuso tiepido e mescola fino a ottenere una crema liscia.
13. Se la crema risulta troppo densa, aggiungi 1 cucchiaino di panna. Se è troppo fluida, lasciala riposare qualche minuto in frigorifero.
14. Sistema il primo pancake su un piatto piano.
15. Spalma sopra un velo sottile di crema al cioccolato.
16. Copri con un altro pancake e continua così fino a terminare gli strati.
17. Monta la panna fredda senza renderla troppo dura: deve restare morbida e cremosa.
18. Distribuisci la panna montata sulla superficie della torta.
19. Completa con granella di nocciole o mandorle e, se vuoi, poco cioccolato fondente grattugiato.
20. Lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti prima di tagliare.

Consistenza

La pastella al cacao deve essere morbida e fluida, ma leggermente più corposa rispetto alla versione chiara.

I pancake cotti risultano soffici, profumati e delicatamente cioccolatosi.

La crema al cioccolato deve essere stesa in uno strato sottile: deve unire gli strati, non trasformare la torta in un dolce pesante.

La panna sopra dà freschezza, leggerezza e rende il dolce più bello da servire.

Metodo tecnico

Il cacao assorbe più liquidi rispetto alla sola farina di mandorle. Per questo nella pastella c'è un po' più acqua rispetto alla versione base.

Il cioccolato fondente va aggiunto tiepido, non caldo, altrimenti può rendere la crema irregolare.

La panna montata non deve essere troppo ferma: una consistenza morbida rende la torta più elegante e piacevole al taglio.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben coperta.

Non è consigliabile congelarla già decorata con panna montata.

Puoi congelare solo i pancake al cacao, senza farcitura, separati con carta forno, per circa **1 mese**.

Prima di servirla, lasciala a temperatura ambiente per 10 minuti.

Segreti e trucchi

Non abbondare con la crema al cioccolato tra gli strati: il segreto è usarla a velo.

Se vuoi un gusto più intenso, aumenta il cioccolato fondente a 25 g, ma senza esagerare.

Se preferisci una copertura più leggera, usa solo panna montata e granella, senza cioccolato grattugiato.

Per una torta più ordinata, lascia raffreddare bene tutti i pancake prima di assemblarla.

Se la pastella al cacao si addensa troppo durante il riposo, aggiungi 1 cucchiaio di acqua e mescola di nuovo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1450 kcal
- **Carboidrati:** circa 35 g
- **Proteine:** circa 40 g
- **Grassi:** circa 128 g

Per 1 porzione

1 fetta su 6

- **Calorie:** circa 242 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,8 g
- **Proteine:** circa 6,7 g
- **Grassi:** circa 21,3 g

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.