

Questi cioccolatini chetogenici al cioccolato fondente sono piccoli, intensi e molto golosi. Sono perfetti da gustare con il caffè, da tenere pronti in frigorifero oppure da servire come piccolo dolcetto senza zucchero. Hanno una consistenza compatta ma piacevole al morso e, in questa versione, la dose è pensata per riempire bene **12 stampini da 8 x 4 cm**.

☐ **Ingredienti**

Per **12 cioccolatini**

Stampo usato: stampo in silicone da **12 stampini misura 8 x 4 cm**

- 140 g di **cioccolato fondente 85%**
- 55 g di **burro**
- 60 g di **formaggio spalmabile neutro**
- 25 g di **eritritolo a velo** oppure **allulosio**
- 15 g di **cacao amaro**
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale
- facoltativo: 20 g di **granella di pistacchio** oppure **nocciole tritate finemente**

i ☐ **Informazioni rapide**

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo in frigorifero:** almeno 1 ora e 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 cioccolatini
- **Formato consigliato:** stampo in silicone da 12 stampini misura 8 x 4 cm

☐ ☐ **Procedimento**

1. Sciogli il cioccolato fondente insieme al burro, a bagnomaria oppure nel microonde a bassa potenza, mescolando spesso.
2. In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con l'eritritolo a velo oppure l'allulosio, la vaniglia, il cacao amaro e il pizzico di sale.
3. Versa il cioccolato fuso nella ciotola e mescola bene fino a ottenere un composto liscio, lucido e uniforme.
4. Se vuoi, aggiungi la granella di pistacchio oppure le nocciole tritate finemente, per dare una piccola nota croccante.
5. Se usi uno stampo in silicone morbido e ben antiaderente, non serve ungerlo. Se invece tende a trattenere un po', puoi passare un velo leggerissimo di olio neutro e tamponare l'eccesso con carta cucina.
6. Distribuisci il composto nei 12 stampini, cercando di riempirli in modo uniforme.
7. Livella bene la superficie con un cucchiaino o una spatolina piccola.
8. Metti in frigorifero per almeno 1 ora e 30 minuti, o finché i cioccolatini saranno ben rassodati.
9. Sforma delicatamente e conserva in frigorifero fino al momento di servirli.

☐ **Consistenza**

Prima del riposo il composto deve risultare cremoso e abbastanza denso, non liquido.

Dopo il riposo i cioccolatini devono essere compatti, lisci e piacevoli al morso, con una consistenza piena ma non eccessivamente dura.

□ Metodo tecnico

In questa ricetta il burro aiuta a rendere il cioccolatino più morbido e più gradevole al morso anche dopo il passaggio in frigorifero. Il formaggio spalmabile serve invece a dare una consistenza leggermente più cremosa e meno rigida rispetto a un semplice cioccolato fuso lasciato rassodare.

Il cacao amaro intensifica il gusto del fondente, mentre il dolcificante va dosato in modo da addolcire senza coprire il carattere del cioccolato.

* □ Conservazione

Conserva i cioccolatini in frigorifero, in un contenitore chiuso, per circa **5 giorni**.

Puoi anche congelarli fino a **1 mese**, ben separati o con carta forno tra uno strato e l'altro.

Prima di gustarli, puoi lasciarli 5 minuti a temperatura ambiente, così il sapore del fondente si sentirà meglio.

□ Segreti e trucchi

- Non surriscaldare il cioccolato: deve solo sciogliersi bene.
- Usa eritritolo a velo o alluloso ben fine, così il composto resterà più liscio.
- Se vuoi un gusto più elegante, aggiungi un pizzico minuscolo di caffè solubile.
- Se vuoi una superficie più raffinata, puoi decorare ogni cioccolatino con pochissima granella prima del riposo.

□ Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1515 kcal
- **Carboidrati:** circa 35 g
- **Proteine:** circa 19 g
- **Grassi:** circa 145 g

Per 1 cioccolatino

- **Calorie:** circa 126 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,9 g
- **Proteine:** circa 1,6 g
- **Grassi:** circa 12,1 g