

Torta chetogenica alla nocciola con cuore cremoso

Una torta chetogenica alla nocciola morbida, profumata e golosa, con un cuore cremoso al formaggio spalmabile che cuoce direttamente insieme all'impasto.

“Una torta dove il sapore protagonista è la nocciola, con una piccola quantità di farina di mandorle usata solo per dare struttura.”

Non serve preparare una crema a parte, non serve farcire dopo: il ripieno si inserisce durante la preparazione e in cottura crea una parte chiara, morbida e cremosa che si vede al taglio.

Ingredienti

Per l'impasto alla nocciola

- 120 g farina di nocciole
- 50 g farina di mandorle finissima
- 3 uova
- 70 g eritritolo, **consigliato polverizzato**
- 60 g burro fuso tiepido
- 40 g latte di mandorla senza zucchero
- 8 g lievito per dolci
- 5 g cacao amaro
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 15–20 g noci tritate grossolanamente, facoltative

Se hai tempo, puoi tostarle leggermente prima di aggiungerle: il sapore sarà più intenso e profumato.

Per il cuore cremoso

- 180 g formaggio spalmabile
- 1 tuorlo
- 25–30 g eritritolo a velo
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 35–40 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8
- Stampo consigliato: rettangolare piccolo, circa 24 x 18 cm
- Peso finale stimato: circa 620–650 g
- Peso stimato per porzione: circa 78–82 g

Procedimento

1. Accendi il forno a **170°C statico**.
2. Rivesti lo stampo con carta forno oppure ungilo bene.
3. Prepara il cuore cremoso: in una ciotola mescola il formaggio spalmabile con il tuorlo, l'eritritolo a velo e la vaniglia.
4. La crema deve risultare liscia, densa e spalmabile. Se il formaggio è molto morbido, lasciala riposare 5 minuti in frigorifero.
5. In una ciotola monta leggermente le uova con l'eritritolo polverizzato.
6. Aggiungi il burro fuso tiepido, il latte di mandorla e la vaniglia.
7. Unisci farina di nocciole, farina di mandorle, cacao, lievito e sale.
8. Mescola fino a ottenere un impasto denso, morbido e cremoso.
9. Aggiungi le noci tritate grossolanamente, se le usi.
10. Versa nello stampo circa metà dell'impasto alla nocciola e livellalo delicatamente.
11. Distribuisci sopra la crema al formaggio, lasciando libero un piccolo bordo esterno.
12. Copri con il resto dell'impasto alla nocciola, a cucchiaiate, senza lavorarlo troppo.
13. Livella appena la superficie, senza schiacciare troppo.
14. Cuoci in forno statico a **170°C per 35–40 minuti**.
15. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare la torta.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **denso, morbido e non liquido**.

Dopo la cottura la torta resta morbida e leggermente umida, con una consistenza rustica alla nocciola e un cuore cremoso più chiaro visibile al taglio.

Metodo tecnico

La farina di nocciole dà profumo e sapore, ma da sola tende a rendere l'impasto più fragile. Per questo viene bilanciata con farina di mandorle, che aiuta la struttura.

Il tuorlo nella crema al formaggio aiuta il ripieno a cuocere senza diventare liquido, creando un effetto simile a una piccola crema cheesecake cotta.

Conservazione

Conserva la torta in frigorifero, ben coperta, per **3 giorni**.

Puoi anche congelarla già tagliata a porzioni per circa **1 mese**.
Prima di servirla, lasciala scongelare lentamente in frigorifero.

È buona fredda, ma diventa più profumata se lasciata 10 minuti a temperatura ambiente.

Segreti e trucchi

- Usa eritritolo polverizzato: si scioglie meglio e lascia l'impasto più piacevole.
- Per la crema usa eritritolo a velo, così il cuore resta più liscio.
- Non rendere la crema troppo liquida.

- Non tagliare la torta da calda: si romperebbe facilmente.
- Le noci tritate grossolanamente sono facoltative, ma danno una bella croccantezza.
- Se hai tempo, tostate leggermente prima di aggiungerle: la torta sarà ancora più profumata.
- Se usi uno stampo più grande, la torta verrà più bassa e cuocerà prima.
- Se usi uno stampo in silicone, aggiungi 2–3 minuti di cottura.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2110 kcal
- Carboidrati: circa 47 g
- Proteine: circa 64 g
- Grassi: circa 192 g

Per 1 porzione, se divisa in 8

- Calorie: circa 264 kcal
- Carboidrati: circa 5,9 g
- Proteine: circa 8 g
- Grassi: circa 24 g

Peso stimato per porzione: circa 78–82 g.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.