

# Focaccia dolce keto morbida con mozzarella, noci e cacao

Una focaccia dolce keto morbida, preparata con mozzarella frullata e un impasto denso, spalmabile e versatile. È una ricetta furba per la colazione, la merenda o per avere qualcosa di buono già pronto: una parte resta golosa con crema al cacao, l'altra diventa profumata e croccantina con noci tostate al burro ed eritritolo.

Questa ricetta nasce da un impasto chetogenico versatile alla mozzarella, pensato per essere usato sia in versione dolce sia in versione salata.

La base è quasi la stessa: mozzarella frullata, uova, farine chetogeniche, burro e poco latte di mandorla.

Per la versione dolce si aggiungono dolcificante e vaniglia.

## Per la base

- 300 g mozzarella per pizza ben scolata
- 4 uova medie
- 120 g farina di mandorle finissima
- 40 g fibra di avena
- 30 g farina di cocco
- 70 g eritritolo a velo oppure alluloso
- 60 g burro fuso tiepido
- 80 g latte di mandorla senza zucchero
- 16 g lievito per dolci
- 2 cucchiaini estratto di vaniglia
- 2 pizzichi di sale

## Per la parte variegata al cacao

- 120 g formaggio spalmabile
- 16 g cacao amaro
- 25-30 g eritritolo a velo
- poco latte di mandorla senza zucchero, solo se serve

## Per la parte alle noci tostate

- 65 g noci tritate grossolanamente
- 10 g burro
- 15 g eritritolo

## Informazioni rapide

- **Teglia consigliata:** 30 x 25 cm circa
- **Porzioni:** 28 quadratini
- **Peso finale stimato:** circa 900-980 g
- **Peso stimato per quadratino:** circa 32-35 g
- **Preparazione:** 15 minuti

- **Cottura:** 28-35 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti
- **Difficoltà:** facile

## Procedimento

1. Trita grossolanamente le noci.
2. In un padellino sciogli 10 g di burro, aggiungi le noci e tostate per 2-3 minuti a fuoco basso, mescolando spesso.
3. Aggiungi 15 g di eritritolo, mescola ancora per pochi secondi e spegni. Le noci devono profumare, non scuire troppo. Lasciale intiepidire.
4. Scola bene la mozzarella e frullala con le uova, il latte di mandorla, il burro fuso tiepido e la vaniglia, fino a ottenere una crema liscia.
5. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di avena, farina di cocco, eritritolo, lievito e sale.
6. Versa la crema di mozzarella dentro le polveri e mescola bene con una spatola.
7. Lascia riposare l'impasto per 7-10 minuti. Deve risultare **denso, morbido e spalmabile**, simile a una crema molto compatta. Non deve essere liquido.
8. Rivesti la teglia con carta forno leggermente unta. Versa l'impasto e stendilo aiutandoti con **due cucchiaini**: usa un cucchiaino per accompagnare l'impasto e l'altro, sempre bagnato in acqua fredda, per allargarlo e liscciarlo delicatamente.
9. Non serve ottenere una superficie perfetta. L'impasto chetogenico può restare leggermente irregolare: in forno si assesta, si ammorbidisce e si allarga un po'.
10. Prepara la crema al cacao mescolando formaggio spalmabile, cacao ed eritritolo. Se è troppo densa, aggiungi poco latte di mandorla, un cucchiaino alla volta. Deve essere cremosa, non liquida.
11. Su una parte della focaccia distribuisce la crema al cacao a cucchiainate. Con uno stecchino crea un effetto variegato, facendola entrare leggermente nell'impasto senza spalmarla completamente.
12. Sull'altra parte distribuisce le noci tostate al burro ed eritritolo. Premile leggermente con il dorso di un cucchiaino, così aderiscono meglio.
13. Cuoci in forno statico preriscaldato a **175°C per 28-35 minuti**, finché la focaccia sarà dorata e stabile al centro.
14. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare: appena sfornata è più fragile, mentre raffreddandosi si stabilizza.
15. Taglia in **28 quadratini**.

## Consistenza

L'impasto crudo deve essere **denso e spalmabile**, non liquido. Deve restare fermo sulla teglia, ma si deve poter allargare con il cucchiaino bagnato.

Dopo la cottura la focaccia resta morbida, leggermente umida all'interno, compatta ma non pesante. La parte al cacao è più cremosa e golosa, mentre la parte alle noci è più profumata e leggermente croccantina.

## Metodo tecnico

La mozzarella frullata aiuta a dare morbidezza ed elasticità all'impasto. La farina di cocco e la fibra di avena assorbono l'umidità e rendono la base più stabile.

Il riposo di 7-10 minuti è importante perché permette alle fibre di assorbire i liquidi. Non bisogna cercare un impasto fluido: deve restare compatto, morbido e stendibile.

## Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2-3 giorni**, chiusa in un contenitore ermetico.

Può essere congelata già tagliata a quadratini. Per servirla, lasciala scongelare e scaldala pochi minuti in forno o friggitrice ad aria.

## Segreti e trucchi

Non aggiungere troppo latte: questo impasto non deve diventare fluido. In cottura la mozzarella si ammorbidisce e aiuta la focaccia ad assestarsi.

Bagnare il cucchiaio in acqua fredda aiuta a stendere l'impasto senza appiccicarlo troppo.

La crema al cacao deve essere morbida ma non liquida. Se è troppo compatta, aggiungi pochissimo latte di mandorla.

Le noci tostate con burro ed eritritolo danno molto più sapore rispetto alle noci messe crude.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 3255 kcal
- **Carboidrati:** circa 37 g
- **Proteine:** circa 137 g
- **Grassi:** circa 273 g

### Per 1 quadratino, su 28 pezzi

- **Calorie:** circa 116 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,3 g
- **Proteine:** circa 4,9 g
- **Grassi:** circa 9,8 g

### Nota sulle porzioni

Noi abbiamo diviso questa focaccia in **28 quadratini**, quindi i valori nutrizionali sono calcolati su 28 pezzi. Naturalmente, ogni persona può tagliarla in pezzi più grandi o più piccoli: in quel caso i valori per porzione cambiano in base allo spessore della focaccia e al numero di pezzi ottenuti.

## © Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).