

Biscotti keto in teglia alla frutta secca – classici e al cacao

Friabili, croccanti e ricchi di frutta secca, questi biscotti chetogenici si preparano in modo semplicissimo direttamente sulla teglia. Un unico impasto viene diviso in due: una parte rimane chiara, mentre l'altra viene arricchita con cacao amaro.

Il risultato sono piccoli biscotti rustici, corposi e croccanti, perfetti da accompagnare a un caffè o da tenere pronti per una piccola merenda keto.

Prima di iniziare...

Il punto più importante di questa ricetta è **lo spessore dell'impasto**: non deve essere steso troppo sottile.

Mantieni uno spessore di circa **1 cm**. In questo modo i biscotti conserveranno una struttura più piena e friabile e potranno poi diventare croccanti con la seconda asciugatura in forno.

Il burro deve essere **morbido, non fuso**.

Ingredienti

Per l'impasto

- 270 g farina di mandorle
- 20 g farina di lupino
- 40 g fibra di avena
- 16 g fibra di bambù
- 12 g lievito per dolci
- 2 pizzichi di sale
- 140 g burro morbido
- 110 g eritritolo a velo
- 2 uova medie, circa **100–110 g sgusciate**
- 80 g formaggio spalmabile
- vaniglia in polvere o semi di vaniglia, q.b.
- **120 g frutta secca mista**, tra mandorle, nocciole e altra frutta secca a piacere, tritata grossolanamente

Per la metà al cacao

- 16 g cacao amaro

Solo se necessario:

- fino a 5 ml di latte di mandorla senza zuccheri

Per terminare

- eritritolo a velo, facoltativo

Informazioni rapide

- **Resa:** circa 40 biscottini
- **Teglia:** teglia grande da forno
- **Preparazione:** circa 20 minuti
- **Prima cottura:** 170 °C statico, 18–22 minuti
- **Seconda asciugatura:** 150 °C statico, 10 minuti
- **Spessore:** circa 1 cm
- **Difficoltà:** facile

Procedimento

1. Prepara gli ingredienti secchi

In una ciotola capiente mescola:

farina di mandorle, farina di lupino, fibra di avena, fibra di bambù, lievito e sale.

Mescola accuratamente affinché le fibre e il lievito siano distribuiti uniformemente.

2. Prepara la parte cremosa

In un'altra ciotola lavora il burro morbido con l'eritritolo a velo fino a ottenere un composto cremoso.

Aggiungi le uova una alla volta, incorporando bene la prima prima di aggiungere la seconda.

Unisci il formaggio spalmabile e la vaniglia e amalgama fino a ottenere una crema uniforme.

3. Forma l'impasto

Incorpora poco alla volta gli ingredienti secchi alla parte cremosa.

Lavora fino a ottenere un impasto morbido, compatto e facilmente modellabile.

Aggiungi i **120 g di frutta secca mista tritata grossolanamente** e distribuiscila bene nell'impasto.

Lascia riposare per circa **5 minuti**.

4. Dividi i due gusti

Dividi l'impasto in **due parti uguali**.

Lascia una metà al naturale.

Alla seconda metà aggiungi i **16 g di cacao amaro** e impasta delicatamente fino a distribuirlo completamente.

Il latte di mandorla non deve essere aggiunto automaticamente.

Utilizzalo soltanto se l'impasto al cacao risultasse troppo asciutto per essere lavorato, aggiungendone poche gocce alla volta fino a un **massimo di 5 ml**.

5. Distribuisce sulla teglia

Rivesti la teglia grande del forno con carta forno.

Sistema da una parte l'impasto chiaro e dall'altra quello al cacao.

Distribuisce utilizzando le mani oppure il dorso di un cucchiaio.

Non utilizzare il mattarello per assottigliare l'impasto.

Mantieni uno spessore uniforme di circa **1 cm**.

Non è necessario che l'impasto raggiunga perfettamente tutti i bordi della teglia: è molto più importante mantenere lo spessore corretto.

6. Prima cottura

Cuoci in forno statico preriscaldato a **170 °C per circa 18–22 minuti**, sul ripiano centrale.

La parte chiara dovrà apparire leggermente dorata e la superficie dovrà essere ben cotta.

7. Seconda asciugatura

Porta il forno a **150 °C** e continua la cottura per altri **10 minuti**.

Questa seconda asciugatura elimina l'umidità residua e permette ai biscotti di acquistare, una volta raffreddati, la loro caratteristica consistenza **croccante e friabile**.

8. Raffreddamento e taglio

Sforna e lascia raffreddare completamente.

Quando la base sarà fredda e ben assestata, tagliala in circa **40 piccoli biscotti**.

A piacere, spolvera la superficie con pochissimo eritritolo a velo.

Consistenza dell'impasto

L'impasto deve essere **morbido e compatto**, ma non liquido né appiccicoso.

Se ne prendi una piccola quantità e la stringi tra le dita, deve mantenere la forma senza sgretolarsi.

La parte al cacao può risultare leggermente più compatta perché il cacao assorbe umidità, ma deve comunque poter essere modellata facilmente.

Lo spessore di circa **1 cm** è fondamentale per ottenere biscotti corposi e non eccessivamente sottili.

Una volta completata la seconda asciugatura e lasciati raffreddare completamente, i biscotti diventano **croccanti, friabili e asciutti al punto giusto**.

Metodo tecnico

La farina di mandorle costituisce la base dell'impasto e contribuisce alla friabilità.

La piccola quantità di farina di lupino migliora la struttura, mentre fibra di avena e fibra di bambù assorbono parte dell'umidità e aiutano l'impasto a mantenere la forma senza bisogno di psillio o gomme addensanti.

Il riposo di 5 minuti permette alle fibre di idratarsi prima della stesura.

La preparazione utilizza poi una **cottura in due fasi**:

170 °C per cuocere e dorare l'impasto;

150 °C per 10 minuti per completare l'asciugatura.

È proprio questa seconda fase che permette di ottenere la consistenza croccante finale.

Conservazione

Lascia raffreddare completamente i biscotti prima di riporli.

Conservali in un contenitore ben chiuso, in un luogo fresco e asciutto, per circa **4–5 giorni**.

Per mantenere meglio la croccantezza, non chiuderli nel contenitore quando sono ancora tiepidi: l'umidità residua potrebbe ammorbidirli.

Segreti e trucchi

- Usa il burro morbido ma **mai fuso**.
- Trita la frutta secca grossolanamente: non deve diventare farina.
- Puoi tostare leggermente la frutta secca prima di utilizzarla per intensificarne il sapore.
- Lascia riposare l'impasto circa 5 minuti prima di stenderlo.
- **Non stendere l'impasto sotto 1 cm di spessore.**
- Non utilizzare il mattarello per schiacciarlo.
- Nella parte al cacao aggiungi il latte di mandorla **solo se strettamente necessario**.
- Non superare i 5 ml: un impasto troppo umido diventa più fragile.
- La **seconda asciugatura a 150 °C per 10 minuti** è fondamentale per ottenere biscotti croccanti.
- Taglia i biscotti soltanto quando sono completamente freddi.
- Aggiungi l'eventuale eritritolo a velo solo dopo il raffreddamento.

Valori nutrizionali

Calcolo indicativo riferito a **40 biscotti**.

Per 1 biscotto, circa

- **96 kcal**
- **Grassi:** 9 g
- **Proteine:** 2,8 g
- **Carboidrati disponibili:** circa **1,2 g**

Il valore può variare soprattutto in base alla composizione della frutta secca utilizzata e alla marca della farina di mandorle e del formaggio spalmabile.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.