

# Biscotti chetogenici al limone e rum con farina di mandorle

Questi **biscotti chetogenici al limone e rum** sono piccoli biscotti da tè preparati con farina di mandorle, burro ed eritritolo a velo. Nascono dall'idea delle madeleine, ma diventano una vera frolla keto da stendere e ritagliare con lo stampino: profumata, semplice, elegante e adatta a una merenda dolce senza zucchero.

Il limone dà freschezza, il rum aggiunge quel profumo caldo e un po' antico che sa di cucina buona, credenza aperta e dolci fatti con calma. Sono biscotti delicati, friabili ma non secchi, perfetti da servire con caffè, tè o una crema al mascarpone.

## Ingredienti

### Per circa 24 biscotti piccoli

- 120 g farina di mandorle fine
- 15 g farina di cocco
- 70 g burro morbido
- 45 g eritritolo a velo
- 1 uovo piccolo
- 3 g lievito per dolci
- 1 g gomma di xantano
- scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- 5 ml rum, circa 1 cucchiaino
- 1 pizzico di sale

### Per la finitura

- eritritolo a velo q.b., facoltativo

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 30 minuti
- **Cottura:** 10-12 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 24 biscotti piccoli
- **Peso finale stimato:** circa 215-225 g
- **Peso per biscotto:** circa 9 g
- **Formato consigliato:** biscotti piccoli da tè, spessore 5-6 mm

## Procedimento

1. In una ciotola lavora il burro morbido con l'eritritolo a velo, fino a ottenere una crema chiara e uniforme.

2. Aggiungi l'uovo piccolo, la scorza grattugiata del limone e il rum. Mescola bene. Il composto può sembrare leggermente separato: è normale.
3. In un'altra ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, lievito, gomma di xantano e sale.
4. Versa gli ingredienti secchi nella crema di burro e uovo. Mescola prima con un cucchiaino, poi compatta con le mani.
5. Devi ottenere un impasto morbido ma lavorabile. Non deve essere liquido, né troppo asciutto. Se sembra troppo morbido, non aggiungere subito farina: il riposo in frigorifero lo renderà più stabile.
6. Avvolgi l'impasto nella pellicola oppure copriilo in ciotola e lascia riposare in frigorifero per **30 minuti**.
7. Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno a uno spessore di circa **5-6 mm**.
8. Ritaglia i biscotti con uno stampino piccolo. Se l'impasto si scalda troppo, rimettilo in frigorifero per 10 minuti.
9. Sistema i biscotti su una teglia rivestita con carta forno.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **170°C** per **10-12 minuti**, finché i bordi iniziano appena a dorarsi.
11. Non toccarli subito: appena sfornati saranno delicati. Lasciali raffreddare sulla teglia per almeno 10 minuti, poi spostali con attenzione su una griglia.
12. Una volta freddi, se vuoi, spolvera con pochissimo eritritolo a velo.

## Consistenza

L'impasto crudo è morbido, profumato e leggermente burroso. Dopo il riposo diventa più compatto e si può stendere tra due fogli di carta forno senza fatica.

Dopo la cottura i biscotti restano delicati: appena usciti dal forno sembrano fragili, ma raffreddandosi prendono struttura. Il risultato finale è un biscotto piccolo, friabile, leggermente sabbioso come molte frolle con farina di mandorle, con profumo fresco di limone e nota calda di rum.

## Metodo tecnico

La farina di mandorle dà gusto e morbidezza, ma da sola rende l'impasto fragile. Per questo qui viene aiutata da una piccola quantità di farina di cocco, che assorbe l'umidità, e da pochissima gomma di xantano, che migliora la tenuta della frolla.

Il rum va usato con misura: **5 ml sono sufficienti** per profumare senza bagnare troppo l'impasto. Se si esagera, i biscotti diventano più difficili da stendere e possono perdere forma in cottura.

Il riposo in frigorifero è importante perché il burro si rassoda e rende l'impasto più facile da coppare con lo stampino.

## Conservazione

I biscotti chetogenici al limone e rum si conservano in una scatola chiusa, a temperatura ambiente, per **3-4 giorni**.

Se in casa fa molto caldo, meglio conservarli in frigorifero, sempre in contenitore chiuso, per **5 giorni**.

Si possono congelare già cotti per circa **1 mese**. Per servirli, lasciali scongelare a temperatura ambiente e, se vuoi ravvivare la consistenza, passali 2-3 minuti in forno tiepido.

## Segreti e trucchi

Il burro deve essere morbido, non fuso. Se lo sciogli, l'impasto diventa più molle e meno adatto agli stampini.

L'eritritolo va usato a velo, non granulare, perché si distribuisce meglio e lascia una consistenza più fine.

Non stendere l'impasto troppo sottile: sotto i 4 mm i biscotti rischiano di asciugarsi troppo e diventare fragili.

Il colore deve restare chiaro. Questi biscotti non devono diventare scuri: appena i bordi prendono una leggera doratura, sono pronti.

Se vuoi un profumo più intenso, puoi aggiungere anche **2-3 gocce di aroma rum**, ma senza aumentare il rum liquido.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1340 kcal
- **Carboidrati:** circa 23 g
- **Proteine:** circa 34 g
- **Grassi:** circa 124 g

### Per 1 biscotto, considerando 24 biscotti

- **Calorie:** circa 56 kcal
- **Carboidrati:** circa 1 g
- **Proteine:** circa 1,4 g
- **Grassi:** circa 5,2 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca degli ingredienti usati, soprattutto farina di mandorle, farina di cocco e dolcificante.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

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