

Sachertorte chetogenica al cioccolato con confettura di albicocche

Per la base

- 120 g di farina di mandorle finissima
- 30 g di cacao amaro in polvere
- 90 g di allulosio , nell'impasto puoi usare sia **allulosio** sia **eritritolo** nelle stesse quantità.
Per la glassa, in questa versione, non è previsto dolcificante aggiuntivo perché il cioccolato fondente senza zucchero basta già a dare struttura e gusto. Se però vuoi una glassa leggermente più dolce, puoi aggiungere **10-15 g di allulosio** oppure **eritritolo a velo**, tenendo presente che l'**allulosio resta più liscio**, mentre l'**eritritolo può lasciare una texture un po' meno vellutata**.
- 100 g di burro morbido a temperatura ambiente
- 4 uova a temperatura ambiente
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 6 g di lievito per dolci

Per la farcitura

- 120 g di confettura di albicocche senza zucchero

Per la glassa

- 120 g di cioccolato fondente senza zucchero
- 80 ml di panna fresca
- 20 g di burro

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di cottura: 28-32 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: media
- Porzioni: 8 fette
- Peso finale stimato: circa 720 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 20 cm di diametro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 170°C e rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
2. Separa i tuorli dagli albumi.
3. In una ciotola lavora il burro morbido con l'allulosio e la vaniglia fino a ottenere un composto cremoso.
4. Aggiungi i tuorli uno alla volta, mescolando bene dopo ogni aggiunta.
5. Unisci farina di mandorle, cacao, lievito e sale. Mescola con una spatola, senza frullare.
6. In un'altra ciotola monta gli albumi a neve morbida.

7. Incorpora gli albumi all'impasto poco alla volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
8. Versa il composto nella tortiera e livella la superficie.
9. Cuoci per 28-32 minuti. La torta deve risultare cotta ma ancora morbida.
10. Lasciala raffreddare completamente.
11. Tagliala a metà in senso orizzontale.
12. Spalma metà della confettura all'interno e richiudi.
13. Distribuisci la restante confettura in uno strato sottile sulla superficie.
14. Scalda la panna fino quasi al bollore, versala sul cioccolato tritato e mescola fino a scioglierlo.
15. Aggiungi il burro, mescola ancora e versa la glassa sulla torta fredda.

Consistenza

La base deve risultare morbida, fine e leggermente compatta, non asciutta e non umida come un brownie.

La glassa deve restare liscia e fondente, mentre il velo di albicocca deve sentirsi senza coprire il gusto del cioccolato.

Metodo tecnico

Separare le uova aiuta a dare leggerezza a un impasto che contiene farina di mandorle e burro.

Gli albumi montati alleggeriscono la struttura, mentre la confettura, usata in quantità sottile, serve a dare il contrasto fruttato tipico della Sacher senza caricare troppo i carboidrati della porzione.

Segreti e trucchi

- Usa farina di mandorle molto fine, quasi impalpabile.
- Tutti gli ingredienti dell'impasto devono essere a temperatura ambiente.
- Non esagerare con la confettura: nella Sacher deve essere un velo elegante, non uno strato spesso.
- Versa la glassa solo quando la torta è completamente fredda.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: 40 g
- Proteine: 45 g
- Grassi: 162 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Carboidrati: 5 g
- Proteine: 5,6 g
- Grassi: 20,2 g
- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica

