

Barrette dolci chetogeniche con noci e semi – senza farine e senza uova

Keto • Low-carb • Senza uova

Croccanti, ricche di noci e semi e delicatamente profumate alla vaniglia, queste barrette dolci chetogeniche nascono dalla stessa tecnica delle nostre barrette salate, ma con una miscela più ricca e golosa.

Non contengono farine tradizionali e non hanno bisogno di uova: il gel naturale dei semi di lino tiene insieme noci e semi, mentre una piccola quantità di burro rende il gusto più rotondo e piacevole.

Sono perfette per la colazione, per accompagnare un caffè o come piccolo snack dolce.

Prima di iniziare...

Anche per questa versione utilizziamo **2 stampi in silicone da 12 cavità**, per ottenere 24 barrette regolari.

La presenza di noci e dolcificante richiede una temperatura leggermente più bassa rispetto alla versione salata: una cottura troppo aggressiva potrebbe tostare eccessivamente la frutta secca prima che l'interno abbia perso abbastanza umidità.

Ingredienti

- 100 g semi di lino dorati
 - 50 g macinati finemente
 - 50 g interi
- 180 ml acqua molto calda
- 60 g noci tritate grossolanamente
- 40 g semi di girasole
- 35 g semi di zucca
- 30 g semi di sesamo
- 20 g semi di chia
- 45 g eritritolo polverizzato
- 25 g burro fuso
- 1/2 cucchiaino di vaniglia Bourbon in polvere
- 1 pizzico di sale

Per la variante al cacao:

- 8–10 g cacao amaro
- 5 g eritritolo in più
- 10 ml acqua calda in più, solo se necessario

Informazioni rapide

Preparazione: 10 minuti
Riposo: 10–15 minuti
Cottura: circa 35–40 minuti
Quantità: 24 barrette
Stampo: 2 stampi in silicone da 12 cavità rettangolari
Forno: statico
Difficoltà: facile

Procedimento

Metti in una ciotola i semi di lino macinati e quelli interi.

Versa 180 ml di acqua molto calda, mescola accuratamente e lascia riposare per 10–15 minuti.

Nel frattempo trita grossolanamente le noci: devono rimanere piccoli pezzetti percepibili al morso, senza diventare farina.

Quando il lino avrà formato un gel denso, aggiungi le noci, i semi di girasole, i semi di zucca, il sesamo e i semi di chia.

Unisci l'eritritolo polverizzato, il burro fuso ma non bollente, la vaniglia Bourbon e un pizzico di sale.

Mescola accuratamente fino a ottenere un composto uniforme, denso e ben legato.

Sistema i due stampi in silicone su una teglia rigida.

Suddividi il composto nelle 24 cavità e pressalo molto bene con il dorso di un cucchiaino leggermente inumidito.

Livella la superficie cercando di ottenere barrette dello stesso spessore.

Cuoci in forno statico preriscaldato a **165°C per 22–25 minuti**.

Sforna, lascia assestare qualche minuto e togli delicatamente le barrette dagli stampi.

Disponile sulla teglia rivestita con carta forno e completa l'asciugatura a **150°C per altri 10–15 minuti**.

Trasferiscile su una griglia e lasciale raffreddare completamente prima di assaggiarle.

Consistenza dell'impasto

Il composto deve essere più ricco e compatto rispetto alla versione salata.

Dopo il riposo deve risultare denso e leggermente appiccicoso, con noci e semi completamente avvolti dal gel di lino.

Non deve essere liquido, ma neppure asciutto e slegato.

Dopo la cottura le barrette saranno ancora leggermente tenere appena calde. Durante il raffreddamento il burro si stabilizza e l'umidità residua si disperde, rendendole più compatte e croccanti.

Metodo tecnico

Anche in questa ricetta il lino macinato costituisce il legante principale.

I semi di chia contribuiscono ulteriormente all'assorbimento dell'acqua e alla stabilità della barretta; per questo nella versione dolce utilizziamo leggermente più acqua rispetto alla versione salata.

Noci e semi apportano grassi naturali che rendono la barretta friabile e ricca, mentre il burro migliora il gusto e limita una consistenza eccessivamente asciutta.

La temperatura di cottura viene mantenuta a 165°C perché noci, semi ed eritritolo tendono a colorire più rapidamente.

La seconda asciugatura a temperatura più bassa permette invece di eliminare l'umidità senza tostare eccessivamente la superficie.

Conservazione

Lascia raffreddare completamente le barrette prima di riporle.

Si conservano per circa **4–5 giorni a temperatura ambiente**, in un contenitore ben chiuso e lontano dall'umidità.

Per una conservazione più lunga possono essere tenute in frigorifero fino a circa una settimana, riportandole a temperatura ambiente prima del consumo.

Se perdono croccantezza, passale per circa **5 minuti a 150°C** e lasciale raffreddare nuovamente sulla griglia.

Segreti e trucchi

Polverizza l'eritritolo prima dell'utilizzo: nella barretta si distribuirà meglio e sarà meno percepibile al morso.

Non tritare troppo finemente le noci. Piccoli pezzi irregolari rendono la consistenza più interessante e danno alle barrette un aspetto più ricco.

La vaniglia Bourbon è sufficiente a profumarle senza coprire il sapore della frutta secca.

Se prepari la variante al cacao, aggiungi prima il cacao agli ingredienti secchi. Solo dopo aver mescolato valuta la consistenza: aggiungi i 10 ml di acqua extra soltanto se il composto appare troppo asciutto.

Anche in questo caso la croccantezza definitiva si valuta esclusivamente dopo il completo raffreddamento.

Valori nutrizionali

Valori indicativi calcolati con **60 g di noci, 45 g di eritritolo e senza cacao**, per 1 barretta su 24:

Calorie: circa 75 kcal

Grassi: circa 6,7 g

Proteine: circa 2,3 g

Carboidrati: circa 0,7 g

Fibre: circa 2 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche degli ingredienti utilizzati. L'eritritolo non viene conteggiato tra i carboidrati disponibili. Calcolo effettuato sulla base dei dati USDA FoodData Central e Cronometer.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.

Ricetta nata nella cucina di Oxi.