

Torta di pancake chetogenica con marmellata: colazione keto golosa e leggera

Per i pancake

- 3 uova a temperatura ambiente
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 40 g di panna fresca liquida
- 40 g di acqua
- 20 g di eritritolo a velo
- 20 g di burro fuso tiepido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per farcire

- 220–250 g di marmellata chetogenica fatta in casa ai frutti rossi oppure vellutata ai frutti rossi

Puoi usare una marmellata preparata con mirtilli, lamponi e fragole, purché sia fredda, non troppo liquida e facile da spalmare.

Per finire

- eritritolo a velo q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 15–18 minuti
- **Tempo di riposo:** 30 minuti in frigorifero consigliati
- **Tempo totale:** circa 1 ora
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 6 fette
- **Pancake ottenuti:** circa 7
- **Padella consigliata:** 16–18 cm
- **Peso finale stimato:** circa 650–700 g
- **Peso medio per fetta:** circa 110–115 g

Procedimento

1. In una ciotola mescola le uova con la panna, l'acqua, il burro fuso tiepido e la vaniglia.
2. Aggiungi la farina di mandorle, l'eritritolo a velo e il sale.
3. Mescola bene fino a ottenere una pastella liscia, morbida e senza grumi.
4. Lascia riposare la pastella per 5 minuti, così la farina di mandorle assorbe meglio i liquidi.
5. Scalda una padella antiaderente da 16–18 cm e ungila leggermente solo se necessario.
6. Versa poca pastella alla volta e cuoci i pancake a fuoco medio-basso.
7. Girali delicatamente quando la superficie inizia ad asciugarsi e i bordi si staccano.

8. Con queste dosi dovresti ottenere circa 7 pancake sottili.
9. Lascia raffreddare completamente i pancake prima di farcirli.
10. Sistema il primo pancake su un piatto piano.
11. Spalma sopra un velo sottile di marmellata o vellutata ai frutti rossi.
12. Copri con un altro pancake e continua così fino a terminare gli strati.
13. Completa la superficie con una leggera spolverata di eritritolo a velo.
14. Lascia riposare la torta in frigorifero per almeno 30 minuti prima di tagliarla.

Consistenza

La pastella deve essere morbida e fluida, ma non acquosa. Deve scendere facilmente dal cucchiaio e allargarsi bene in padella.

I pancake cotti risultano sottili, morbidi e leggermente elastici.

La torta finale resta umida al punto giusto grazie alla marmellata, ma non deve essere bagnata o troppo pesante.

La marmellata deve essere messa in uno strato sottile: deve accompagnare i pancake, non coprirli.

Metodo tecnico

Il riposo della pastella aiuta la farina di mandorle ad assorbire i liquidi e rende i pancake più regolari.

La cottura deve essere dolce: se la fiamma è troppo alta, i pancake scuriscono fuori e restano meno morbidi.

La marmellata va usata fredda e in piccola quantità tra uno strato e l'altro, così la torta resta stabile e si taglia meglio.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben coperta.

Può essere congelata già porzionata, anche se la consistenza migliore resta quella appena fatta o consumata entro il giorno dopo.

Per servirla, lasciala a temperatura ambiente per 10–15 minuti prima di portarla in tavola.

Segreti e trucchi

Non mettere troppa marmellata tra gli strati: se abbondi, la torta scivola e diventa meno bella al taglio.

Se la marmellata è troppo liquida, falla restringere qualche minuto in un pentolino e poi lasciala raffreddare bene.

Per un risultato più ordinato, spalma la marmellata lasciando libero un piccolo bordo esterno.

Se vuoi una torta più elegante, passa la vellutata al colino prima di usarla.

Variante al cacao

Se ti piace il gusto del cacao, puoi preparare una parte dei pancake al cacao.

Dividi l'impasto in due parti: una parte lasciala alla vaniglia, nell'altra aggiungi **1 cucchiaio raso di cacao amaro**.

Se la pastella al cacao diventa troppo densa, aggiungi **1–2 cucchiaini di acqua o panna** per riportarla alla giusta consistenza.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1110 kcal
- **Carboidrati:** circa 33 g
- **Proteine:** circa 36 g
- **Grassi:** circa 90 g

Per 1 porzione

1 fetta su 6

- **Calorie:** circa 185 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 6 g
- **Grassi:** circa 15 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.