

.Roulette dolce del mattino con crema al formaggio e frutti di bosco

Una crêpe grande, morbida e sottile, cotta al forno e arrotolata con una crema semplice al formaggio spalmabile. I frutti di bosco aggiungono colore e freschezza, senza diventare protagonisti: il cuore della ricetta resta la crema.

Questa ricetta è pensata per il **Menù del fine settimana da Oxi**: si prepara una volta sola, si divide in circa 12 fette e accompagna la colazione di due giorni, sabato e domenica.

La presenza dello psillio rende la base più elastica, più stabile e più facile da arrotolare. È una piccola attenzione tecnica che aiuta molto, soprattutto nelle preparazioni chetogeniche senza farine tradizionali.

Ingredienti

Per la base

- 4 uova
- 120 g formaggio spalmabile
- 80 ml latte di mandorla senza zucchero
- 35 g farina di mandorle finissima
- 8 g psillio in polvere
- 10 g eritritolo oppure allulosio
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Per la crema al formaggio

- 300 g formaggio spalmabile
- 30 g eritritolo a velo oppure allulosio
- vaniglia q.b. oppure qualche goccia di limone

Per completare

- 100 g mirtilli o lamponi freschi
- noci tostate tritate grossolanamente, facoltative

Variante con marmellata

- 3 cucchiaini di marmellata chetogenica, solo a velo, al posto della frutta fresca

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 12–15 minuti
- Riposo in frigorifero: almeno 2 ore
- Tempo totale: circa 2 ore e 30 minuti

- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 fette
- Teglia consigliata: circa 30 x 40 cm
- Uso nel menù: 3 fette a persona per colazione

Procedimento

1. Metti nel frullatore le uova, il formaggio spalmabile, il latte di mandorla, il dolcificante, la vaniglia e il sale.
2. Frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
3. Aggiungi la farina di mandorle e frulla ancora brevemente.
4. Aggiungi lo psillio e frulla solo per pochi secondi, giusto il tempo di distribuirlo bene nella pastella.
5. Lascia riposare la pastella per 8–10 minuti. In questo tempo lo psillio inizierà ad assorbire liquidi e renderà il composto più stabile.
6. Versa il composto su una teglia rivestita con carta forno.
7. Livella delicatamente con una spatola. La base deve essere sottile ma uniforme, non trasparente.
8. Cuoci in forno statico a 170°C per circa 12–15 minuti.
9. La base deve restare chiara, morbida e appena compatta. Non deve seccarsi.
10. Appena sfornata, coprila subito con un secondo foglio di carta forno e lasciala intiepidire. Questo passaggio aiuta a trattenere umidità e rende la base più facile da arrotolare.
11. Prepara la crema mescolando il formaggio spalmabile con il dolcificante a velo e la vaniglia oppure qualche goccia di limone.
12. Quando la base è tiepida o fredda, spalma la crema in modo uniforme.
13. Distribuisci sopra pochi frutti di bosco freschi. Devono dare colore e freschezza, senza appesantire la crema.
14. Se vuoi, aggiungi anche un po' di noci tostate tritate grossolanamente.
15. Arrotola delicatamente aiutandoti con la carta forno.
16. Chiudi il rotolo nella stessa carta forno e mettilo in frigorifero per almeno 2 ore.
17. Taglia a fette solo quando è ben freddo e compatto.

Consistenza

La base deve risultare morbida, sottile e flessibile.

Grazie allo psillio, resta più elastica e più stabile rispetto a una crêpe chetogenica semplice. Questo aiuta molto al momento dell'arrotolamento, perché la base tende a rompersi meno e si lascia guidare meglio con la carta forno.

La crema deve essere morbida, liscia e spalmabile, ma non liquida.

Il risultato finale è un rotolo fresco, cremoso e delicato, con una base sottile e una farcitura morbida al formaggio.

Metodo tecnico

Questa ricetta non contiene lievito perché non deve diventare una torta: deve restare una crêpe grande, sottile e arrotolabile.

Lo psillio è importante perché assorbe una parte dei liquidi e aiuta a dare elasticità alla base. Nelle preparazioni chetogeniche, dove mancano le farine tradizionali, questo piccolo passaggio rende il rotolo più stabile e più facile da gestire.

Il riposo della pastella è fondamentale: se cuoci subito, lo psillio non ha il tempo di lavorare bene e la base può risultare meno uniforme.

Non serve aggiungere burro o olio nell'impasto, perché uova, formaggio spalmabile e farina di mandorle danno già la morbidezza necessaria.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 3 giorni, ben coperta.

Il giorno dopo è ancora più buona, perché diventa più compatta e si taglia meglio.

Puoi congelarla già tagliata a fette, separate con carta forno, per circa 1 mese.

Per servirla dopo il congelamento, lasciala scongelare lentamente in frigorifero.

Segreti e trucchi

Non cuocere troppo la base: deve restare chiara e morbida. Se si asciuga troppo, sarà più difficile arrotolarla.

Coprirla appena esce dal forno aiuta a trattenere umidità e la rende più flessibile.

Lascia riposare la pastella dopo aver aggiunto lo psillio: è uno dei passaggi più importanti della ricetta.

La frutta fresca va usata con misura: pochi mirtilli o lamponi bastano per dare freschezza senza bagnare troppo la crema.

Se usi la marmellata, spalma solo un velo sottile: 3 cucchiaini sono sufficienti per tutto il rotolo.

Le noci tostate sono facoltative, ma aggiungono una nota croccante molto piacevole.

Per un taglio più pulito, lascia riposare il rotolo in frigorifero almeno 2 ore e usa un coltello affilato.

Valori nutrizionali stimati

Consigliamo di dividere il rotolo in circa **12 fette**, così resta equilibrato e facile da gestire tra sabato e domenica.

I valori sono stimati usando **100 g di frutti di bosco freschi** e dolcificante senza calorie.

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa **1490 kcal**

- Carboidrati: circa **23 g**
- Proteine: circa **54 g**
- Grassi: circa **131 g**

Per 1 fetta, dividendo il rotolo in 12 fette:

- Calorie: circa **124 kcal**
- Carboidrati: circa **1,9 g**
- Proteine: circa **4,5 g**
- Grassi: circa **10,9 g**

Per 1 colazione nel Menù del fine settimana da Oxi:

3 fette a persona.

- Calorie: circa **372 kcal**
- Carboidrati: circa **5,7 g**
- Proteine: circa **13,5 g**
- Grassi: circa **32,7 g**

I valori possono cambiare leggermente in base alla marca del formaggio spalmabile, della farina di mandorle e al tipo di frutti di bosco utilizzati.