

KETOGOURMET presenta: Muffin cioccolato e mirtilli!

Questo muffin è velocissimo da fare, molto gustoso; se volete potete anche farlo in serie e congelare l'impasto, ma fresco è decisamente meglio.
Una volta presa la mano, potrete inventarvi decine di varianti!

Ha molti carboidrati, se avete bisogno di ridurli, si può facilmente ridurre la quantità di cioccolato, oppure usare il cacao amaro in polvere.

Ratio 2,24:1; Carboidrati 5,2 grammi; 379 Kcalorie

*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere della dietologa*

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	
farina soya	4	16	0,8	0,1	1,6	KONZELMANN
farina mandorle	17	105	9,2	0,8	3,8	KONZELMANN
mirtilli	6	2	0,0	0,3	0,1	
cioccolato 82%	15	87	7,1	3,3	1,4	LINDT
uovo	25	32	2,2	0,0	3,1	
lievito	1	2	0,0	0,4	0,0	LECKER'S
hermesetas	10 gocce	0	0,0	0,0	0,0	
burro	18	136	14,9	0,2	0,1	OCCELLI
	TOTALE	379	34,2	5,2	10,1	2,24
						Ratio

Avrete bisogno di un piccolo ramekin (quello nella fotografia ha un diametro di 8 centimetri), non troppo alto, ma sufficiente per far crescere l'impasto durante la cottura.



Come cioccolato, in tutte le ricette io uso sempre quello in tavolette, ha più carboidrati ma il gusto è molto migliore; nella ricetta c'è il Lindt 82%; state attenti al lievito, perchè di solito è pieno di carboidrati: quello che c'è nella ricetta lo dovrete trovare nei negozi bio.

Per le farine, vi consiglio quelle tedesche della Konzelmann: soprattutto quella di soja è imbattibile, ha pochissimi carboidrati. (<http://www.konzelmanns.de/>, l'unico problema è che il sito è solo in tedesco; la farina di soja è qua <http://www.konzelmanns.de/Konzelmanns-Original-Produkte/Low-Carb-Backzutaten-Mehle/Konzelmanns-Sojamehl-vollfett-500-g-Low-Carb::331.html>)



Mescolate bene rosso e bianco d'uovo con una frusta o un blender, poi pesate tutti gli ingredienti separatamente; per pesare il lievito, usate il cucchiaino bilancia di precisione; come dolcificante, vi consiglio HERMESETAS liquido, ha un sapore niente male, non artificiale come altri dolcificanti.

Fate sciogliere il burro nel ramekin (30 secondi in microonde); tagliate il cioccolato al coltello, lasciando dei pezzi piuttosto grandi; mescolate in una piccola ciotola uovo, farina di soja, farina di mandorle e lievito; aggiungete il dolcificante. Versate il composto nel ramekin, e mescolate bene il tutto con una spatola.

Quando siete sicuri che il burro non è più caldo, aggiungete il cioccolato e i mirtilli, e spingeteli dentro il composto. Se volete, guarnite con scaglette di mandorle (pesandole e sottraendole dal peso della farina di mandorle).



Infornate a 170° per 12/15 minuti (non di più, altrimenti si secca troppo), nel forno ventilato.



Risultato:



Buon divertimento da KETOGOURMET!