

KETO GOURMET presenta:

Baci di dama!!

Ci teniamo a farvi conoscere il vero pilastro della dieta di nostro figlio: da quasi un anno mangia questi biscotti e non si stanca mai! E' una ricetta che parte dai baci dama, un biscotto tipico piemontese fatto con le nocciole.

La ricetta è semplice, ma la preparazione è abbastanza elaborata: se sommiamo tutte le ore che abbiamo trascorso a confezionare questi biscottini nell'ultimo anno, superiamo sicuramente una settimana di seguito!

Per arrivare ai baci di dama finiti, avrete bisogno anche di preparare la ganache al cioccolato (la trovate sempre sul blog: <https://ketogourmet.wordpress.com/2015/03/03/ketogourmet-presenta-ganache-al-cioccolato/>)

Nella ricetta, ci sono le indicazioni per preparare dei piccoli biscottini ripieni, e le dimensioni miniaturizzate sono più lunghe da preparare.....ma molto più sfiziose! Potrete rendere più semplice la preparazione, facendo per esempio dei biscotti più grandi.

Le quantità della ricetta basteranno per preparare circa 100 coppie di biscottini (ai quali andrà aggiunta la ganache con un calcolo successivo), che per nostro figlio coprono più o meno una settimana di merende della mattina.

Quindi, un giorno si prepara l'impasto e la ganache, quello successivo si cuoce, poi ogni giorno non resta che materialmente unire le coppie di biscotti con la crema al cioccolato: sono pochi minuti di lavoro, ma ne vale la pena!

Ratio 2,18:1;

**1 grammo di biscotti = Carboidrati 0,1 grammi; 6,3 Kcalorie;
seguendo la ricetta otterrete circa 440 grammi di biscotti**

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

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	Marca
zucchero Muscovado	12	46	0,0	11,4	0,1	BRONS
farina soja	120	476	24,7	3,7	49,0	KONZELMANN
nocciole tostate	165	1081	105,8	10,1	22,8	
uovo albume	105	45	0,0	0,0	11,2	
cannella	6	15	0,1	5,0	0,2	-
Hermesetas	12	0	0,0	0,0	0,0	-
vaniglia	3	9	0,0	0,8	0,0	
burro	150	1133	124,5	1,7	1,2	OCCELLI
	TOTALE	2804	255,1	32,6	84,5	2,18
Cotti = ca.gr. 440	1gr	6,3	0,6	0,1	0,2	RATIO

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

Usate le nocciole tostate, hanno un sapore più intenso; scegliete cannella e vaniglia di buona qualità, daranno un profumo unico ai biscotti e non vi servirà di addolcirli più di tanto; se potete usare lo zucchero, vi consiglio anche per questa ricetta il tipo Muscovado, molto scuro e profumato (togliendo lo zucchero, la ratio sarà 2,4:1); la farina di soja è la solita marca tedesca, il dolcificante sempre Hermesetas liquido.

Separate le chiare di tre o quattro uova, e montatele a neve ferma; pesate separatamente tutti gli ingredienti:



Oltre alle solite ciotole e spatole, avrete bisogno dell'accessorio del vostro pimer per tagliare; se volete dare ai biscotti una forma regolare, avrete anche bisogno di una plastica alimentare in fogli; questa è in bobina, ma si trova anche in fogli: http://www.forcakedesigner.com/123/Bobina_trasparente_3.htm vi servirà anche un rotolo di scotch di carta;



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Cominciamo tritando le nocciole tostate nel pimer, senza farle diventare una vera farina, ma lasciandole abbastanza grosse; una volta tritate le nocciole, mescoliamo con la farina di soja, lo zucchero, la vaniglia e la cannella;



Intanto, facciamo sciogliere il burro senza cuocerlo (in microne, o in forno a 60°), poi lo versiamo nelle farine e mescoliamo bene con la spatola; il composto deve essere molto compatto, difficile da girare;



a questo punto, incorporiamo le chiare e il dolcificante, sempre con la spatola:



poi mettiamo la ciotola in frigorifero, per far indurire il burro e poter lavorare il composto.

Intanto prepariamo i nostri fogli di plastica alimentare (quelli nella fotografia sono circa 20x20 centimetri), e il rotolo di scotch di carta (quello da pittore o carrozziere).

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Stendiamo un foglio sul tagliere e prendiamo una cucchiata di composto:



Chiudiamo arrotolando, facendo attenzione a far passare il lembo del foglio sotto alla pasta; in questo modo potremo modellare la pasta stringendo la carta; quando è del diametro desiderato, chiudiamo con lo scotch, così:



La preparazione è finita: mettete i vostri rotolini in freezer per almeno tre ore (anche per una giornata o più); le quantità della ricetta vi dovrebbero bastare per fare una quindicina circa di rotolini. Potete cucinarli tutti insieme, o in più riprese se preferite.

Se il rotolo vi pare troppo lungo e scomodo da preparare, potete stendere la pasta e tagliare i direttamente i biscotti nella forma che preferite, anche più grandi, con un procedimento simile a quello della ricetta dei "biscotti golosi".

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Togliete dal freezer i rotoli e tagliate lo scotch; la plastica si staccherà e avrete dei piccoli stecchi tondi; fateli ammorbidire per qualche minuto, poi tagliateli in dischetti di circa due centimetri di altezza. Intanto accendete il forno a 180° ventilato.



Preparate una teglia coperta di carta forno, e mettete i biscottini a cuocere in forno a 180° ventilato per 12/15 minuti; controllateli bene, perchè essendo molto piccoli si bruciano in un attimo!



A parte, avrete fatto la ganache al cioccolato; se farete i biscottini piccoli come nella ricetta, una volta cotti peseranno circa 2 grammi; per fare un buon bacio di dama vi serviranno due biscottini e un grammo di ganache.

Calcolate la quantità di biscottini e di ganache per la prescrizione di vostro figlio; questa è quella di nostro figlio, sono 13 biscottini e 12 grammi di ganache.

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	
biscottini	54	340	31,1	4,0	9,8	
ganache	12	66	6,0	1,7	0,8	
	TOTALE	406	37,1	5,7	10,6	Ratio 2,27
						RATIO

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

A questo punto non vi resta che far ammorbidire la ganache fuori dal frigo, e spalmarla sui biscottini, facendo attenzione a non romperli (sono molto friabili)



Poi formate i baci di dama, mettendo un secondo biscottini sul primo e premendo leggermente; mettete ogni bacio di dama in un pirottino; qua vedete quanto questa operazione possa risultare interessante a chi conosce come sono buoni questi baci di dama!



Dopo tanto penare, i vostri baci di dama sono pronti:



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Li potrete mettere in un tupperware per la scuola, o servire per la merenda a casa.....



ma in tutti i casi, il risultato non cambierà:



Non spaventatevi, la ricetta è complicata, ma quando avrete fatto la mano sarete molto rapidi, e tutti i vostri sforzi saranno ripagati da un risultato degno del vostro piccolo KetoGourmet!

La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo