

KETO GOURMET presenta: Biscotti golosi cioccolato e noci!!

Dei biscotti veramente golosi: li dovrete tenere sotto chiave perchè tutti li vorranno mangiare! La ricetta è calcolata a tavolino sulla prescrizione di nostro figlio, se togliete lo zucchero e mettete il dolcificante la ratio sarà 3:1.

Sono molto veloci da preparare e velocissimi da cuocere; a seconda della porzione di vostro figlio e di quante volte alla settimana gli darete questi biscotti, potrete raddoppiare o triplicare la ricetta.

Ratio 2,47:1;
1 grammo di biscotti = Carboidrati 0,1 grammi; 6,9 Kcalorie;
seguendo la ricetta otterrete circa 105 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
farina di mandorle	30	185	16,2	1,4	6,6	KONZELMANN
farina soja	7	28	1,4	0,2	2,9	KONZELMANN
cioccolato 82%	15	87	7,1	3,3	1,4	LINDT
noci	20	138	13,6	0,7	2,9	
uovo albume	20	9	0,0	0,0	2,1	
zucchero Muscovado	5	19	0,0	4,8	0,0	BRONS
vaniglia	1	3	0,0	0,3	0,0	
Hermesetas	10	0	0,0	0,0	0,0	
burro	35	264	29,1	0,4	0,3	OCCELLI
105	TOTALE	732	67,4	11,0	16,3	2,47
COTTI	1 gr	6,9	0,6	0,1	0,2	

Anche in questa ricetta, uso le farine della Konzelmann e il cioccolato in tavolette della Lindt (82%); se vi sarà consentito usare lo zucchero, vi consiglio il tipo Muscovado: è uno zucchero molto scuro, con un sapore molto intenso e un profumo di liquerizia, che dà un sapore speciale ai dolci.

Cercate una buona vaniglia in polvere (attenzione a non usare la vaniglina che è praticamente zucchero, e neanche gli aromi liquidi!), è molto cara ma ne userete molto poca! Avrete anche bisogno di un accessorio da pasticceria: un foglio di silicone per spianare l'impasto.



Pesate tutti gli ingredienti separatamente: nella fotografia c'è una doppia ricetta (cioè tutte le dosi sono raddoppiate); nel cucchiaino/bilancia c'è la vaniglia, che non si vede perchè è nera.....; come dolcificante vi consiglio l'Hermesetas liquido, dà un sapore abbastanza naturale.



Accendete il forno a 180°; quando è in temperatura, tostate le noci per 4/5, facendo attenzione a non bruciarle; intanto, tagliate al coltello il cioccolato, lasciandolo in pezzetti non troppo piccoli; quando le noci sono tostate, fatele riposare qualche minuto, e tagliate anche loro al coltello.



Sciogliete il burro nel microonde per qualche secondo, senza farlo diventare caldo; in una ciotola (di vetro o di alluminio), mescolate farine, zucchero e vaniglia; aggiungete il burro, poi incorporate le chiare montate a neve ferma; per finire, aggiungete il cioccolato e le noci a pezzi.



Prendete il foglio di silicone, e copritelo con uno strato di pellicola; mettete l'impasto e coprite con un secondo strato di pellicola;



con un mattarello, spianate l'impasto tra i due fogli di pellicola; vi consiglio di farlo sottile, tra 1 e 2 centimetri di altezza massimo



Se volete tenere separate le varie dosi di ricetta, potete pesarle e prepararle separatamente, poi spianarle una sopra all'altra, separandole con la pellicola.

La prima fase della ricetta è finita; è il momento di un passaggio che spesso è necessario nella cucina chetogena: usare il frigorifero per compattare gli impasti. Se provate a mettere l'impasto appena fatto in forno, in pratica si squaglierà! Il tempo minimo sono un paio di ore in frigorifero, ma vi consiglio di mettere l'impasto direttamente in freezer, e tirarlo fuori quando ne avrete bisogno, magari due o tre giorni dopo che avrete impastato i biscotti.

E' venuto il momento di cuocere i biscotti! Accendete il forno (180° ventilato), togliete l'impasto dal freezer e staccate con delicatezza i due fogli di pellicola (se fate piano, verranno via molto facilmente); mettetelo sul silicone e tagliatelo nella forma che volete, quando è ancora congelato.

Se volete, usate le formine, ma io vi consiglio di tagliare l'impasto con un coltello, in pezzi più o meno rettangolari, abbastanza piccoli; infornate a 180° ventilato su una teglia coperta con la carta forno, per 7/8 minuti massimo.



Dovreste avere questo risultato:



Lasciate raffreddare i biscotti sul marmo, per farli diventare croccanti...è arrivato il momento di sentire il parere del KetoGourmet!



A seconda delle prescrizione di vostro figlio, calcolerete la quantità di biscotti per la merenda; per noi sono poco più di 30 grammi, con l'aggiunta di un piccolo pezzo di frutta.



ricalcolate sempre le ricette per adattarle alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

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.