

KETO GOURMET presenta: **Ganache al cioccolato!!**

La ganache è una crema della pasticceria francese. E' molto semplice (in francese "ganache" significa anche imbecille), veloce da fare e molto utile per farcire torte o biscotti.

E' anche comoda perchè in frigo si indurisce, ma a temperatura ambiente ridiventa morbida abbastanza rapidamente; io la uso per fare i baci di dama chetogeni (tra poco sul blog...), ora sta a voi!

Le quantità bastano per fare circa 80 grammi di ganache, che potrete conservare in frigorifero per una settimana.

Ratio 2,4:1; 10 grammi = Carboidrati 1,6 grammi; 60 Kcalorie.

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

Alimento	Grammi	Kcalorie	Grassi	C.Idrati	Proteine	Marca
panna	28	92	9,5	0,9	0,6	LINDT OCCELLI
cioccolato 82%	50	289	23,5	11,0	4,6	
burro	10	76	8,3	0,1	0,1	
Ganache	83	456	41,4	12,0	5,3	2,4
	1gr	5,5	0,5	0,1	0,1	
	10 gr.	60	5,5	1,6	0,7	2,4
						RATIO

Avrete bisogno di due pentolini, che devono poter entrare uno nell'altro; per prima cosa riempite quello più grande a metà di acqua, e mettetelo in freezer almeno 10/15 minuti prima di fare la ganache.



Pesate i tre ingredienti separatamente; io uso sempre la cioccolata in tavolette, il risultato è molto più buono, e non c'è bisogno di mettere dolcificante (che potete comunque aggiungere); per diminuire il contenuto di carboidrati potete usare il cacao amaro, per aumentare la ratio basta aggiungere del burro.



Sminuzzate la cioccolata (o ancora meglio tritatela nel pimer); nel pentolino piccolo fate sciogliere il burro nella panna, a fuoco bassissimo (la panna non deve assolutamente bollire); poi aggiungete il cioccolato sminuzzato.

In due minuti, mentre girate con la vostra spatola, la cioccolata si scioglierà. Prendete dal freezer il pentolino più grande con l'acqua gelata, e metteteci quello piccolo dentro.



E' venuto il momento di usare il vostro inseparabile blender (frullino? impastatore?.....); comunque ci siamo capiti, è questo attrezzo qua:



Mettete le fruste, e cominciate a montare (velocità media); dopo tre/quattro minuti la ganache sarà pronta; lo capirete da due cose: è diventata più spessa ma soprattutto il colore si è schiarito.



Non resta che lavorare di spatole, per raschiare bene la pentola e trasferire la crema in un contenitore per il frigorifero.



Semplice vero? Proprio un lavoro da "ganache"....