

KETO GOURMET presenta: Variegata Pere e Cioccolato!!

Continua la serie di dolci fatti con l'olio invece del burro; questa è una tortina veloce, molto buona e morbida.

La cosa più lunga è pesare tutti gli ingredienti, ma una volta spenta la bilancia, la preparazione è velocissima.

Come grassi, ho usato una miscela di olio di noci e di olio di colza, per avere un buon apporto di acidi grassi omega-3 e omega-6

l'olio di noci lo trovate qui:

<http://shop.cooksandco.co.uk/product-p/cc371.htm>

Nello stesso sito trovate anche due tipi di olio di colza molto interessanti, trattati per diminuire il profumo di cavolo tipico di questo olio:

<http://shop.cooksandco.co.uk/product-p/cc162.htm>

<http://shop.cooksandco.co.uk/product-p/cc161.htm>

Questi sono i valori della ricetta, ricordate di adattarla alla vostra prescrizione chiedendo il parere del vostro dietologo.

Ratio 2,10:1; Carboidrati 5,3 grammi; 249 Kcal;
*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo*

| alimento | grammi | Kcalorie | Lipidi | C.idrati | Proteine | Marca |
|---------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|------------|-------------------|
| farina di soja | 3 | 12 | 0,6 | 0,1 | 1,2 | KONZELMANN |
| farina di mandorle | 8 | 49 | 4,3 | 0,4 | 1,8 | |
| cioccolato 82% | 8 | 46 | 3,8 | 1,8 | 0,7 | |
| pere | 20 | 7 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | LECKER'S |
| uova | 12 | 15 | 1,0 | 0,0 | 1,5 | |
| lievito | 1 | 2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | |
| cannella | 1 | 2 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | |
| hermesetas | 10 gocce | | | | | |
| panna | 2 | 7 | 0,7 | 0,1 | 0,0 | |
| olio di noci | 9 | 81 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | |
| olio di colza | 3 | 27 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | TOTALE | 249 | 22,5 | 5,3 | 5,4 | 2,10 |

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



Mescolate bene rosso e chiare di un uovo, poi pesate tutti gli ingredienti separatamente; per pesare lievito e cannella, avrete bisogno del vostro cucchiaino/bilancia; munitevi anche di ciotolina per impastare, spatola, e formina di silicone per la cottura in forno



Tagliate il cioccolato al coltello, lasciando i pezzi abbastanza grossi; tagliate quasi tutta la pera a pezzetti piccoli, lasciando qualche pezzo più grosso per guarnire



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

Mescolate nella ciotola le farine, il lievito e la cannella; versate il dolcificante nell'uovo, mescolate bene, poi versate l'uovo e la panna nelle farine; aggiungete i due tipi di olio, e lavorate bene con la spatola per far amalgamare gli ingredienti; unite i pezzettini di pera e il cioccolato, lavorate ancora un po' con la spatola, poi versate il composto nella formina di silicone; guarnite con i pezzi di pera più grossi;



ecco il risultato dopo 20 minuti a 170° (ventilato)



Non vi resta che impiattare al vostro solito livello, e aspettare la prova del vostro Ketogourmet: in bocca al lupo!



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