

## 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 profumino 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
<b>farina di soja</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>KONZELMANN</b> <b>KONZELMANN</b> <b>LINDT</b>  <b>LECKER'S</b>
<b>farina di mandorle</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	
<b>cioccolato 82%</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>3,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	
<b>pere</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	
<b>uova</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	
<b>lievito</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	
<b>cannella</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	
<b>hermesetas</b>	<b>10</b> <small>gocce</small>					
<b>panna</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>olio di noci</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>olio di colza</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>TOTALE</b>	<b>249</b>	<b>22,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,4</b>	<b>2,10</b>

**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***