

KETOGOURMET presenta:

Torta alle nocciole!!



Cari amici, ecco una torta semplice e veramente buona, a base di nocciole tostate. Le nocciole sono uno dei prodotti pregiati della nostra alimentazione, e sono la base di moltissimi dolci, soprattutto in Piemonte. Anche in molte altre regioni si trovano comunque delle ottime nocciole, che sono molto versatili e danno un gusto inconfondibile ai vostri dolci. Di solito, io uso le nocciole tostate, perché hanno un sapore più deciso, e un profumo particolare.

Per alzare la ratio, basta eliminare lo zucchero per arrivare a 2,4:1; potete anche eliminare la farina d'avena e arrivare a 2,9:1, perdendo un po' di morbidezza della torta.

Ratio 1,63:1;

Dividendo la torta in quattro porzioni, per ogni porzione

Carboidrati 6,7 grammi; 241 Kcalorie;

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

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	Marca
nocciole tostate	65	426	41,7	4,0	9,0	BRONS
farina di avena	5	20	0,5	3,3	0,7	
zucchero muscovado	20	77	0,0	19,1	0,1	
tuorlo d'uovo	45	146	13,1	0,0	7,1	
chiare d'uovo montate	70	30	0,0	0,0	7,5	BARKAT
lievito	3	0	0,0	0,0	0,0	
cannella	0,3	1	0,0	0,2	0,0	
dolcificante	10 gocce	0	0,0	0,0	0,0	DIETE-TIC OCCELLI
burro	35	264	29,1	0,4	0,3	
PESO TOTALE COTTA 212 gr	TOTALE	964	84,3	27,0	24,7	1,63 RATIO

Il procedimento è semplice: cominciate ad ammorbidire il burro e a montare le chiare d'uovo a neve ferma; tritate le nocciole tostate in un pimer, fino a farle diventare una farina molto grossolana.

Pesate tutti gli ingredienti separatamente; in una ciotola, mescolate le nocciole, la farina d'avena, lo zucchero, il lievito e la cannella.



Aggiungete il burro, il tuorlo d'uovo e il dolcificante, e mescolate bene.



Incorporate rapidamente le chiare, mescolando dall'alto in basso.



Potete fare un'unica torta, o dividere l'impasto in una teglia di silicone. Qui abbiamo diviso l'impasto in otto piccole tortine



Informate e cuocete a 180° per 10 minuti, e per altri 10/15 minuti a 170°, sempre con il forno ventilato. Sfornate, e fate raffreddare la torta su un foglio di carta forno.



La ricetta si presta bene ad essere moltiplicata, e potete facilmente congelare l'impasto già pronto.



Fateci sapere il vostro giudizio!