

KETOGOURMET presenta:
Torta Gianduja!!



Seguire una dieta chetogena in Italia ha un vantaggio: la facilità con la quale si possono trovare degli alimenti di grandissima qualità; uno di questi è sicuramente la nocciola, base di molte ricette regionali, soprattutto piemontesi.

Eccovi allora una ricetta ispirata ad un classico della pasticceria piemontese, la torta Gianduja, adattata ad una dieta chetogenica. Vengono usate le nocciole tostate, che hanno un profumo e un gusto molto particolare.

La ratio è piuttosto bassa, ma basta eliminare lo zucchero per alzarla a 2,6:1.

**Ratio 1,62:1;
 dividendo la torta in quattro porzioni, per ogni porzione
 Carboidrati 6,9 grammi; 239 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	50	327	31,1	3,1	6,9	
cioccolato 82%	45	260	21,2	9,9	4,1	LINDT
zucchero Muscovado	15	58	0,0	14,3	0,1	BRONS
tuorlo d'uovo	30	98	8,7	0,0	4,7	
chiare d'uovo	70	30	0,0	0,0	7,5	
dolcificante	5 gocce	0	0,0	0,0	0,0	DIETE-TIC
olio di cocco	20	180	20,0	0,0	0,0	RAPUNZEL
PESO TOTALE COTTA 191 gr		TOTALE	953	81,9	27,3	23,4
						1,62 RATIO



La ricetta è molto semplice e veloce da preparare: cominciate a montare le chiare d'uovo a neve ferma (per farlo, meglio che le uova siano a temperatura ambiente e non troppo vecchie).

Nel vostro pimer, sminuzzate la cioccolata in tavolette, poi tritate le nocciole fino a farle diventare una farina molto grossolana; se volete un impasto più raffinato, potete sciogliere la cioccolata a bagnomaria invece di sminuzzarla.



Fate ammorbidente l'olio di cocco, lasciandolo a temperatura ambiente o scaldandolo rapidamente; infine pesate tutti gli ingredienti separatamente.

In una ciotola, mescolate cioccolato, nocciole, zucchero; aggiungete l'olio di cocco, il tuorlo d'uovo e il dolcificante, e mescolate bene il composto.



Incorporate rapidamente le chiare montate, mescolando dal basso verso l'alto.



Potete fare una torta intera, che dividerete una volta cotta, o versare il composto in una teglia di silicone; qui lo abbiamo diviso in sei piccole tortine.



Cuocete in forno ventilato, per 10 minuti a 180° e per altri 10/15 minuti a 170°. Sfornate, e fate raffreddare la torta su un foglio di carta da forno.



un saluto da KETOGOURMET!

