GLI INGREDIENTI SPECIALI

della Pasticceria della salute



con 16 ricette in regalo!

Alessandra Brioschi

Indice

I Introduzione

II I dolcificanti: le differenze

III I leganti: quali sono e come usarli

IV Ricette, idee e spunti



PARTE I

Introduzione

“Tutto quello che devi sapere per utilizzare al meglio dolcificanti, leganti ed emulsionanti naturali”

Introduzione

Ciao!
Sono Alessandra: sono un’erborista, consulente nutrizionale e Keto&Health Coach, appassionata di cucina, alimenti fermentati e benessere naturale.

Prima di tutto: GRAZIE!
Se stai leggendo questo ebook è perchè hai acquistato il mio libro “La pasticceria della salute” ...GRAZIE mille per il tuo acquisto!
Questo ebook contiene ricette inedite ed esclusive, e viene regalato in esclusiva SOLO a chi acquista dal mio sito! ;-)

Spero che possa esserti utile e che possa aggiungere altre ricette interessanti e gustose alla collezione di ricette che troverai nel mio libro!

In questo ebook ho voluto raccogliere alcune informazioni su come utilizzare al meglio alcuni ingredienti speciali della pasticceria della salute per ottenere risultati perfetti, con consistenze e sapori che si avvicinino il più possibile alla pasticceria tradizionale, ma con tutta la salute e il benessere di ingredienti antinfiammatori.

Fammi sapere se le ricette ti sono piaciute scrivendomi a:
alessandra@alessandrabrioschi.it
Seguimi su Ig e su Fb per ricevere nuove ricette low carb inedite!

Grazie per il tuo acquisto!

Alessandra



PARTE II

I dolcificanti

Dolcificanti diversi: risultati diversi!

Non dobbiamo scegliere semplicemente il dolcificante “più salutare” o che ci piace come sapore.
Sicuramente, prediligeremo dolcificanti che possano essere salutari per il nostro intestino e per il nostro organismo. Generalmente suggerisco di evitare Aspartame e Acesulfame K per i loro effetti dannosi su intestino e sistema immunitario.
Tuttavia, la scelta del dolcificante giusto per ogni ricetta, deve tenere anche in considerazione le caratteristiche chimico-fisiche del dolcificante stesso e la sua capacità di creare consistenze diverse all’interno del nostro dolce.

Sappiamo già che l’Allulosio e la Glicina dolcificano e caramellizzano sopra i 120°C, che l’eritritolo non fonde ma cristallizza e che lo xilitolo invece fonde ma non caramellizza.

Quindi sappiamo già come destreggiarci nella scelta del dolcificante per la preparazione di un caramello, di una meringa o di una glassa: 3 consistenze diverse richiederanno 3 dolcificanti specifici.

La cucina è un po’ come un laboratorio di chimica, dove sperimentare e scoprire come ottenere nuovi ed entusiasmanti (oltre che golosi) risultati.

In questo capitolo, andremo a preparare ricette diverse sfruttando le diverse caratteristiche di ciascun dolcificante della Pasticceria della salute.

I dolcificanti alternativi

- Eritritolo: alcol zuccherino, dolce il doppio dello zucchero, stabile al calore, zero calorie, alta tolleranza digestiva. Da un punto di vista “tecnico”, l’eritritolo tende a cristallizzare nei dolci in maniera simile allo zucchero classico, e va benissimo per meringhe croccanti, macaron, biscotti croccanti, cioccolato e frolle.

- Xilitolo: naturale, basso indice glicemico, poco calorico; attenzione: tossico per i cani. Lo xilitolo fonde sopra i 120°C, ma non caramellizza. Ci permette di preparare salse alla vaniglia o al cioccolato o di sfruttare questa sua capacità di sciogliersi per preparazioni specifiche (sostituendo uno sciroppo di glucosio). Può essere utilizzato per torte, biscotti e altre preparazioni, conferendo maggiore umidità all’impasto.

- Allulosio: monosaccaride naturale, con poche calorie, non aumenta glicemia o insulina ed è utile anche per caramellare. L’allulosio caramellizza sopra i 125°C, acquisendo un retrogusto amarognolo che ricorda il sapore del vero caramello. Perfetto per Creme bruleè, creme caramel, salse al caramello, Pan d’epices, Torta di noci Pecan caramellata ecc.

- Stevia: estratto dalle foglie di Stevia rebaudiana, circa 300 volte più dolce dello zucchero, zero calorie, leggero retrogusto di liquirizia. Meglio se utilizzato in abbinamento alla frutta, al limone o agli agrumi, per far sì che il suo retrogusto di liquirizia non risulti sgradevole.

- Frutto del monaco: dolcificante naturale spesso miscelato con eritritolo o allulosio, antiossidante e ipoglicemizzante.

- Glicina: amminoacido dolce, naturalmente rilassante del sistema nervoso, ottimo per dolci serali o tisane. Anche la glicina caramellizza, può sostituire l'allulosio in alcune preparazioni. Da ricordarsi che entrambi, caramellizzando, possono far apparire i dolci "più scuri" o "tostati" se lasciati cuocere anche solo 5 minuti di troppo. Quindi attenzione ai tempi di cottura!

- Attenzione: se usati in eccesso i dolcificanti possono causare effetti lassativi, perché richiamano acqua nel lume intestinale, facilitando il transito.

Nella sezione ricette, troverai una serie di ricette dalle consistenze diverse, che sfruttano al meglio le caratteristiche dei diversi dolcificanti.



PARTE III

I leganti

I leganti:

cosa utilizzare al posto del glutine per legare gli impasti (e ottenere consistenze diverse)

Nella pasticceria tradizionale, la struttura, l'elasticità e la morbidezza degli impasti dipendono da ingredienti ricchi di carboidrati: farina di grano, amidi, zuccheri.
Nella pasticceria chetogenica, questi elementi vengono sostituiti con farine di frutta secca o di cocco – povere di amidi, prive di glutine, e con una reazione all'idratazione completamente diversa.
Per ottenere dolci soffici, stabili e ben strutturati servono quindi ingredienti funzionali che lavorino come "aiutanti tecnologici", imitando alcune proprietà della farina tradizionale, ma senza alzare la glicemia, senza glutine e senza gli effetti pro-infiammatori tipici dei cereali.

1) Cuticola di psillio
La cuticola di psillio è una fibra solubile ricavata dalla buccia dei semi di Plantago ovata, una particolare varietà di piantaggine. A contatto con l'acqua forma un gel mucillaginoso (idrocolloide) che trattiene molta umidità e crea viscosità.
Agisce come sostituto funzionale del glutine nelle farine senza cereali, migliorando elasticità, ritenzione dei gas e struttura della mollica. Lega gli impasti, aumenta la coesione evitando sbriciolamenti, migliora la morbidezza e rallenta la rapidità con cui il prodotto si secca. È particolarmente utile per pani e prodotti da forno a base di farine di frutta secca.

Particolarmente utile con la farina di cocco, che tende a sbriciolarsi. Da evitare invece nelle preparazioni che devono risultare croccanti (come i biscotti secchi): trattenendo l'umidità, lo psillio dona consistenze morbide e pastose, non adatte a questo scopo.
Per un risultato migliore, utilizzare la cuticola di psillio frullata a polvere, non intera.
Il dosaggio generalmente è di 15-20 g ogni 100 g di farina di frutta secca, e di 30-40 g ogni 100 g di farina di cocco. L'impasto deve sempre essere ben idratato (almeno 150 ml di liquidi ogni 100 g di farina), altrimenti si otterranno prodotti troppo consistenti e poco soffici.

2) Xantano
Polisaccaride prodotto dalla fermentazione batterica (da Xanthomonas campestris). Forma soluzioni viscose e pseudoplastiche, stabili alle variazioni di pH e temperatura.
Funziona come addensante, stabilizzante ed emulsionante: migliora la struttura degli impasti senza glutine, aumenta la ritenzione dei gas (per una migliore lievitazione) e conferisce elasticità. È ideale, in piccole quantità, per addensare creme pasticcere o besciamelle, glasse e impasti da forno come la pasta choux.
Va usato in piccole dosi: spesso 1 g ogni 100 g di farina è più che sufficiente; per creme e salse bastano quantità ancora inferiori. La dose ottimale dipende dall'umidità dell'impasto e dalla presenza di altri leganti, come uova o psillio.

3) Albume in polvere
Ottenuto dall'essiccazione dell'albume fresco, è composto quasi esclusivamente da proteine (albumine).
In alcuni casi è preferibile usare l'albume in polvere al posto di quello fresco, per ottenere impasti più croccanti.

L'albume riesce a "mimare" la funzione legante delle proteine del glutine. È il caso, ad esempio, di alcune delle mie paste frolle, ma anche di alcuni tipi di pane o dolcetti che richiedono albume in polvere, senza aggiunta di ulteriore acqua, per dare più consistenza e croccantezza. Quando invece andiamo ad utilizzare l'albume in polvere con tanta acqua, otteniamo impasti soffici e montati, molto ben strutturati (come una angel food cake). Il suo scopo è infatti aggiungere struttura e volume agli impasti, e stabilizzare la forma del dolce grazie alla coagulazione delle proteine. È perfetto in ricette dove servono molte proteine con la possibilità di dosare i liquidi a seconda delle preparazioni.

4) Gelatina

Proteina idrolizzata derivata dal collagene animale che, riscaldata e poi raffreddata, forma un gel grazie al riassestamento delle catene peptidiche; la forza del gel si misura con il valore Bloom (più alto, gel più sodo). In commercio si trova generalmente di origine bovina, suina o di pesce: potete utilizzare qualsiasi tipo, perché danno lo stesso risultato. Io preferisco quella di bovino grass-fed.

Si utilizza per stabilizzare mousse, bavaresi e panna cotta, e per ottenere consistenze cremose senza amidi. Fornisce una struttura "set" che le farine di frutta secca non possono dare da sole. Serve inoltre per la preparazione dei marshmallow e per ottenere creme pasticcere più elastiche e cremose.

- 5-10 g ogni 100 ml per ottenere gelatine più sode e compatte
- 1-3 g ogni 100 ml per dare consistenza a creme e mousse soffici e leggere

5) Fibra di bamboo
La fibra di bamboo è una fibra insolubile, molto leggera e assorbente. Dal punto di vista chimico è composta quasi interamente da cellulosa.
Si utilizza in pasticceria chetogenica perché aumenta l'assorbimento dei liquidi negli impasti, migliorandone la consistenza. Abbinata alla farina di cocco o di mandorla, dona una struttura più simile a quella della farina di frumento, riducendo la densità tipica delle farine di frutta secca. Garantisce inoltre la sofficità di impasti "lievitati", come panini, brioche o torte.

6) Gomma di guar
È una fibra solubile ricavata dai semi di Cyamopsis tetragonoloba. Chimicamente è un polisaccaride complesso (galattomannano).
È un eccellente addensante a freddo: può addensare e donare cremosità e densità agli impasti senza bisogno di essere prima riscaldato. È ottimo per la preparazione di gelati e sorbetti chetogenici, perché dona cremosità e struttura evitando quell'effetto "cristallizzato" tipico del gelato fatto in casa senza emulsionanti industriali. La gomma di guar può essere utilizzata anche per aumentare la viscosità delle creme e stabilizzare gli impasti, oltre ad aiutare a trattenere l'umidità, prevenendo dolci secchi – questo perché imita la coesione che normalmente dà il glutine.

Nella sezione ricette, troverai una serie di ricette dalle consistenze diverse, che sfruttano al meglio le caratteristiche dei diversi leganti.



PARTE IV

Ricette

Torta di noci Pecan caramellate

Ingredienti per la frolla:

- 150 g farina di mandorle
- 40 g eritritolo
- 10 g di albume di polvere
- 30 ml di olio EVO
- 35 ml di acqua
- 10 g di lievito istantaneo

Ingredienti per il ripieno:

- 4 uova
- 70 g xilitolo
- 50 g allulosio in polvere sciolto in 50 ml di acqua
- 60 g di burro o ghee
- 300 g di noci pecan
- cannella, noce moscata

Istruzioni:

1. Mescolare gli ingredienti secchi e aggiungere gli ingredienti liquidi e preparare la frolla base.
2. Lasciar riposare in frigo, stendere tra 2 fogli di carta forno e rivestire una teglia da 18 cm diamentro.
3. Cuocere la frolla a 170°C ventilato per 10 minuti e intanto preparare il ripieno.
4. Sbattere le uova con i dolcificanti, aggiungere il burro fuso (o molto morbido).
5. Aggiungere le spezie e le noci. Versare il composto nel guscio di frolla precotto e finire la cottura per ulteriori 30 minuti.
   Lasciar raffreddare completamente prima di tagliare e servire.



In questa ricetta sfruttiamo il potere caramellizzante dell'Allulosio e l'albume in polvere per ottenere una frolla croccante.





Torta rovesciata di ananas caramellato

Ingredienti per l'ananas:

- 1 ananas tagliato a fette, senza la parte centrale
- 3 cucchiai di allulosio
- 20 g di burro

Ingredienti per la base:

- 3 uova
- 10 g di gelatina in polvere
- 1 cucchiaio di xilitolo
- 1 cucchiaino di cremor tartaro

Istruzioni:

1. In una padella sciogliere il burro, aggiungere l'allulosio, coprire con le fette di ananas e lasciar caramellare cuocendo 5 minuti per lato. Tenere l'ananas in padella e far raffreddare.
2. Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi con il cremor tartaro e la gelatina e a parte montare i tuorli con lo xilitolo.
3. Unire delicatamente i 2 composti e poi versare l'impasto sopra alle fette di ananas.
4. Infornare a 150°C in modalità ventilata, per circa 15-20 minuti.
5. Lasciar raffreddare prima di servire.



In questa ricetta sfruttiamo l’allulosio per caramellizzare l’ananas. E’ perfetto anche per una tarte tatin ;-) utilizzando una frolla al posto dell’impasto sponge che abbiamo preparato qui!





Zefiri ai mirtilli

Ingredienti:

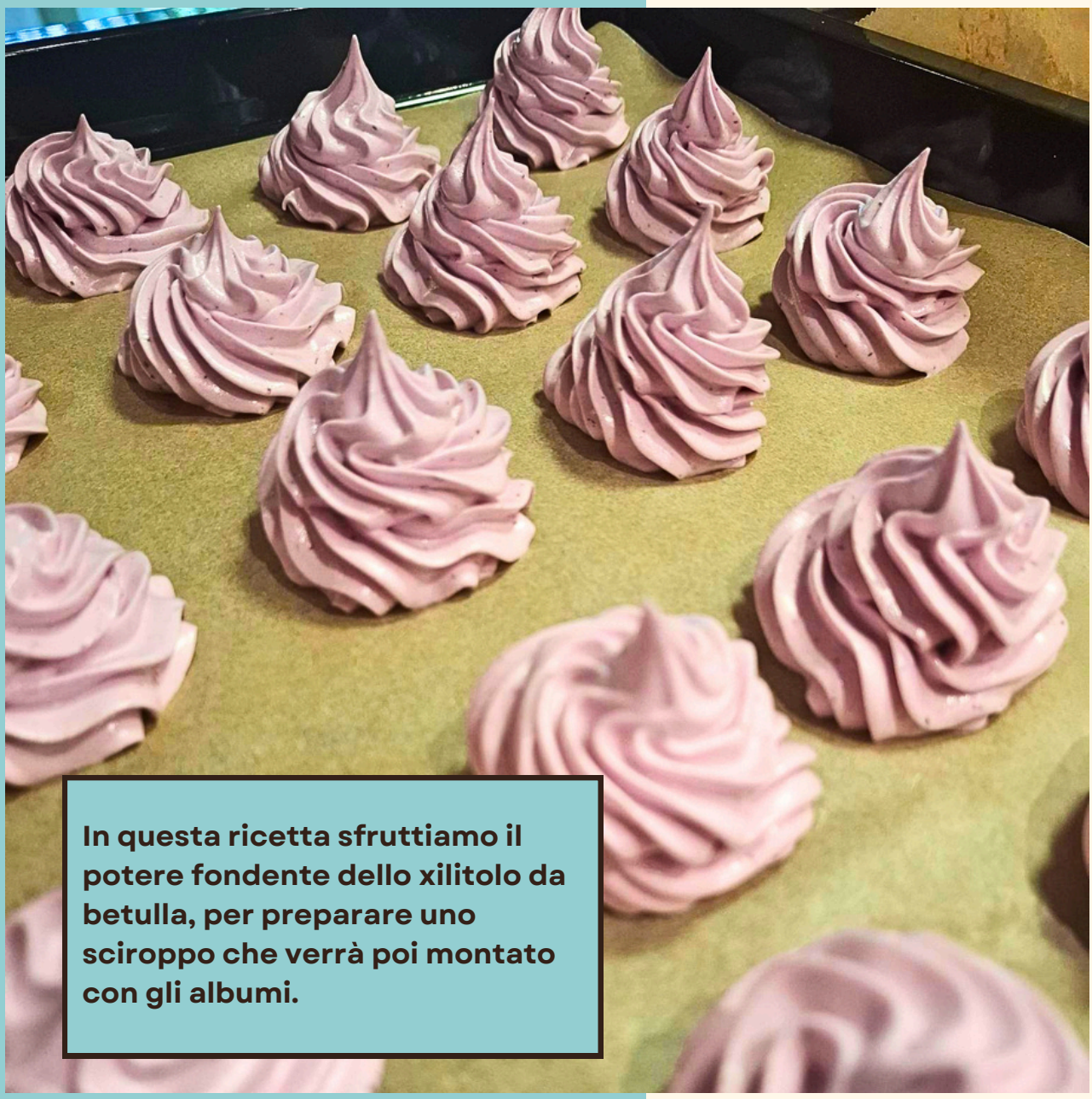
- 200 g mirtilli cotti con 120 g xilitolo
- 2 albumi
- 6 g agar
- 85 ml di acqua

Istruzioni:

1. Montare i mirtilli cotti e raffreddati con i 2 albumi fino ad ottenere un composto soffice e spumoso.
2. Scaldare l'agar agar con l'acqua e versare nel composto di mirtilli e albumi e continuare a montare pe 10 minuti.
3. Mettere in sac a poche e fare dei ciuffetti su una placca pulita.
4. Lasciar asciugare per 8 ore circa. Puoi spolverarli con dello xilitolo a velo prima di servirli!







In questa ricetta sfruttiamo il potere fondente dello xilitolo da betulla, per preparare uno sciroppo che verrà poi montato con gli albumi.

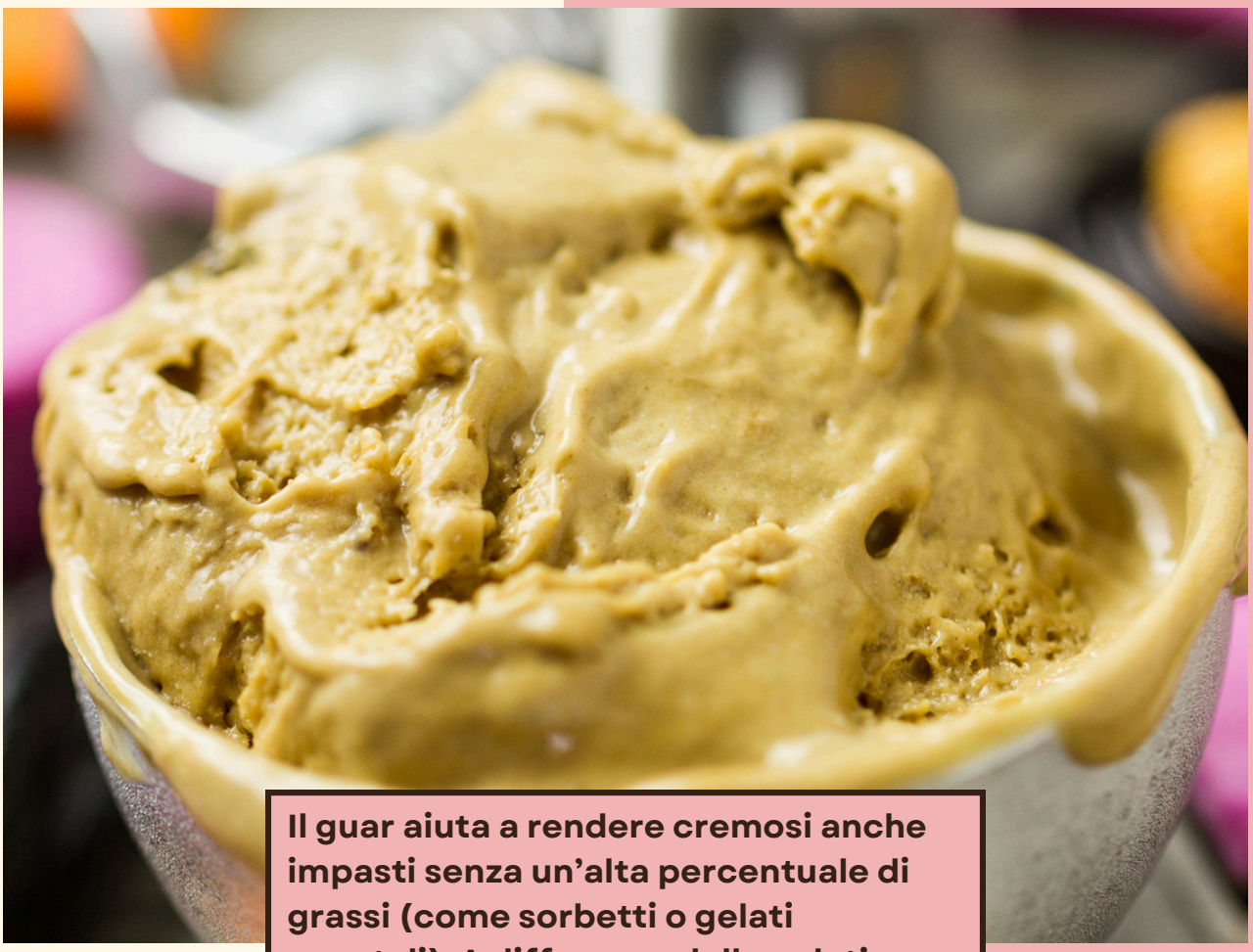
Gelato alla liquirizia con stevia

Ingredienti:

- 30 g di glicosidi di stevia o foglie di stevia
- 1 cucchiaino di guar
- 500 ml di latte di mandorla senza zuccheri
- 30 g di Polvere di radice di liquirizia

Istruzioni:

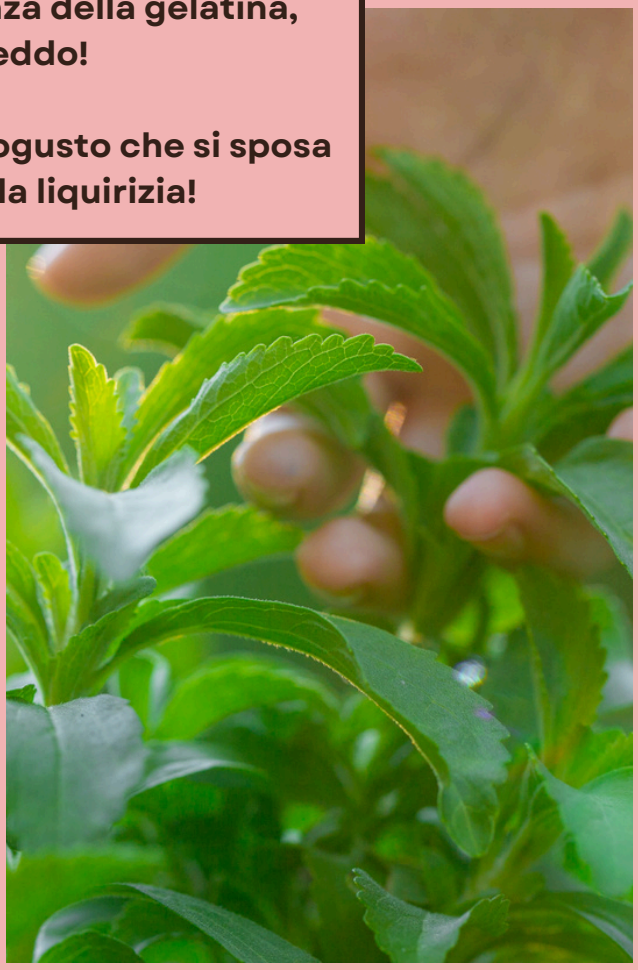
1. Scaldare sul fuoco il latte con la polvere di liquirizia.
2. Lasciar sobbollire 5 minuti e aggiungere la stevia.
3. Mescolare e filtrare con un colino.
4. Lasciar raffreddare, aggiungere il guar e frullare con un frullatore ad immersione.
5. Versare in gelatiera e mantecare per 40 minuti oppure mettere in congelatore e mescolare ogni 30 minuti, finchè non sarà diventato gelato.



Il guar aiuta a rendere cremosi anche impasti senza un’alta percentuale di grassi (come sorbetti o gelati vegetali). A differenza della gelatina, funziona anche a freddo!

La Stevia ha un retrogusto che si sposa perfettamente con la liquirizia!





Brownie al cioccolato

Ingredienti:

- ◯ 100 g cioccolato fondente senza zucchero
- ◯ 70 g xilitolo
- ◯ 50 g cacao amaro
- ◯ 200 g panna di cocco o panna fermentata
- ◯ 2 uova
- ◯ 1 pizzico vaniglia in polvere
- ◯ 50 g burro fuso
- ◯ 1 pizzico sale
- ◯ 1 pizzico cremor tartaro per stabilizzare l'albume
- ◯ 1 manciata noci macadamia

Istruzioni:

1. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Unire la panna e scaldarla leggermente sempre a bagnomaria.
2. A parte, montare i tuorli con vaniglia e xilitolo e unirli al composto di cioccolato e panna. Aggiungere il burro fuso e il cacao setacciato.
3. Montare anche gli albumi a neve bene ferma con sale e cremor tartaro e unirli al composto di cioccolato molto delicatamente, per non smontarlo.
4. Versare in uno stampo di circa 15 cm di diametro ben imburrato. Decorare a piacere con delle noci macadamia.
5. Infornare a 180°C in forno statico per 30 minuti circa. Lasciar raffreddare prima di tagliare il dolce.





In questo dolce sfruttiamo la capacità dello xilitolo di fondere, per ottenere un impasto più morbido e pastoso.



Pane morbido

Ingredienti:

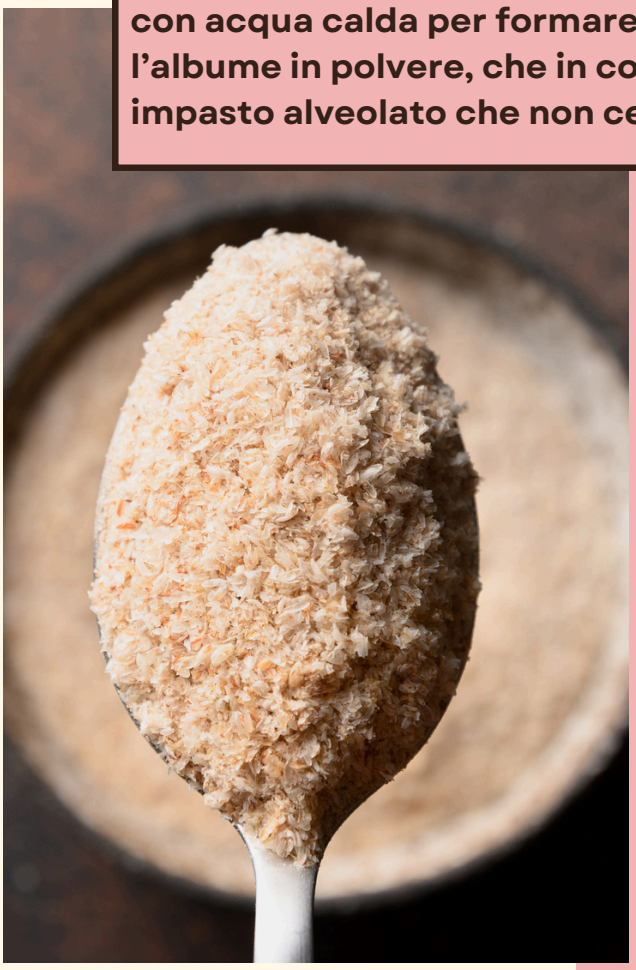
- 35 g di cuticola di psillio in polvere
- 50 g di semi di lino dorati macinati
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- sale
- 10 g di lievito
- 100 g di farina di mandorle
- 340/350 ml di acqua calda
- 15 g di albume in polvere

Istruzioni:

1. Miscelare tutti gli ingredienti secchi in un robot da cucina.
2. Versare l'acqua calda a filo azionando il robot e impastando.
3. Impastare per 30 secondi/1 minuto, fino ad ottenere un impasto elastico.
5. Porzionare l'impasto in 6/8 parti. lavorare ogni parte con le mani bagnate di acqua formando della palline regolari.
7. Disporre sulla placca del forno e cuocere a 180°C in modalità statica per 1 ora. Terminare con 10 minuti in modalità ventilata.
8. Lasciar raffreddare completamente prima di tagliare. Conservare in contenitori ermetici per mantenere la morbidezza e la sofficità del pane.



In questa ricetta abbiamo più leganti diversi che creano una struttura simile al glutine: semi di lino, psillio, da usare con acqua calda per formare un gel ad alta tenuta e l'albume in polvere, che in cottura permette di formare un impasto alveolato che non cede.





Brutti ma buoni

Ingredienti:

- 100 g nocciole frullate
- 50 g eritritolo
- 50 g albume
- 1 bustina vaniglia in polvere

Istruzioni:

1. Montare eritritolo, albumi e vaniglia, aggiungere le nocciole frullate e poi cuocere il composto in padella per 4 minuti circa a fuoco basso.
2. Distribuire il composto su una teglia a cucchiaiate e cuocere a 100°C in modalità ventilata per circa 60 minuti.
3. Come dice il nome stesso, i Brutti ma Buoni non hanno mai un bell'aspetto, ma sono dei pasticcini deliziosi da gustare con un tè o un caffè a metà pomeriggio o dopo i pasti!



In questo impasto, sfruttiamo le proprietà di cristallizzazione dell’eritritolo e dell’albume montati assieme, per ottenere un impasto croccante!





Biscotti di frolla croccante alle spezie

Ingredienti:

- [ ] 200 g farina di mandorle
- [ ] 125 g burro morbido
- [ ] 2 uova
- [ ] 80 g eritritolo
- [ ] 1 bustina lievito istantaneo per dolci
- [ ] 2 g zenzero in polvere
- [ ] 2 g cannella in polvere
- [ ] 1 pizzico noce moscata
- [ ] 1 pizzico chiodi di garofano in polvere
- [ ] 1 pizzico vaniglia in polvere
- [ ] 1 pizzico sale

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 150°C in modalità ventilata.
2. Frullare la farina di mandorle in un frullatore con l'eritritolo finchè non saranno ridotti a polvere fine.
3. Montare il burro a crema con sale e vaniglia. Aggiungere le uova e infine unire la farina di mandorle e l'eritritolo, miscelata con il lievito e tutte le spezie.
4. Lavorare l'impasto con un cucchiaio o nella planetaria finchè non sarà soffice e montato.
5. Versare in una sac-a-poche e distribuire l'impasto in piccole dosi su un foglio di carta forno, su una teglia, ben distanziato (perché cuocendo i "pallini" di impasto si appiattiranno e formeranno dei biscotti larghi e piatti).
6. Infornare per circa 10/15 minuti, finchè non saranno ben dorati. Lasciar raffreddare completamente, per ottenere la giusta croccantezza. Questi biscotti si conservano bene in una scatola di latta rivestita di carta forno per 7-10 giorni.





In questa ricetta, l’eritritolo permette di ottenere una croccantezza perfetta, una volta che i biscotti saranno perfettamente raffreddati, grazie alla cristallizzazione di questo poliolo nell’impasto.



Torta morbida di carote

Ingredienti:

4	uova, tuorli e albumi separati
85 g	xilitolo
50 g	farina di cocco
100 g	farina di mandorle
50 g	ghee o burro
200 g	carote lessate
1 pizzico	noce moscata o cannella in polvere
1 bustina	lievito istantaneo
1 pizzico	cremor tartaro
1 pizzico	vaniglia in polvere
1 pizzico	sale
1 pizzico	xantano

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.
2. Montare i tuorli con lo xilitolo e la vaniglia. A parte, montare gli albumi con un pizzico di cremor tartaro e di sale.
3. Aggiungere ai tuorli le carote lessate e frullate e poi incorporare anche la farina di cocco, quella di mandorle, lo xantano, il ghee fuso , il lievito e qualche cucchiaio di acqua, se l'impasto risultasse troppo sodo.
4. Aggiungere a piacere cannella e noce moscata e infine amalgamare i bianchi d'uovo un po' per volta, senza smontare il composto.
5. Versare l'impasto in una tortiera da 16 cm imburrata e infornare per 30 minuti circa a 180°C in modalità statica.
   Lasciare raffreddare la torta completamente prima di tagliarla.

   Volendo, potete glassarla con yogurt greco dolcificato con xilitolo a velo e vaniglia.



In questa ricetta, utilizziamo lo xilitolo, che fonde a 120°C per ottenere un impasto morbido e umido e la gomma xantana, per legare la farina di cocco (che tende sempre a sbriciolarsi) e mantenere un impasto morbido e umido.





Cheesecake ai mirtilli con cottage cheese

Ingredienti:

- 300 g cottage cheese
- 250 g yogurt greco
- 2 uova
- 80 g xilitolo
- 10 g collagene
- 10 g gelatina
- 200 g mirtilli freschi (o surgelati)
- 1 pizzico vaniglia in polvere
- 1 pizzico sale

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 170°C in modalità ventilata.
2. Nel bicchiere del frullatore, frullare lo yogurt con il cottage cheese, fino ad ottenere un composto liscio e fluido. Aggiungere le uova, il sale, la vaniglia e continuare a frullare.
3. Aggiungere anche lo xilitolo, il collagene e la gelatina frullando fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi.
4. Ungere uno stampo 18x18 cm, versare il composto e poi ricoprire con i mirtilli.
5. Infornare per 50 minuti. Una volta terminata la cottura, lasciar raffreddare a temperatura ambiente e poi refrigerare per almeno 6 ore prima di tagliare (questo permetterà al composto di raggiungere una consistenza compatta ma cremosa e risulterà più facile da tagliare).



In questo impasto, preferiamo lo xilitolo perchè non tenderà a cristallizzare, togliendo cremosità all'impasto. Inoltre, l'utilizzo di gelatina e gollagene, servirà per dare una struttura morbida e gelatinosa alla cheese-cake.





Mousse al cioccolato

Ingredienti:

- [ ] 300 ml latte di mandorla
- [ ] 300 g cioccolato fondente senza zucchero
- [ ] 3 tuorli
- [ ] 6 albumi
- [ ] 90 g xilitolo
- [ ] 1 pizzico cremor tartaro
- [ ] 1 pizzico sale

Istruzioni:

1. Sciogliere a bagnomaria il latte e il cioccolato fondente e un pizzico di sale.
2. Aggiungere al composto 1 tuorlo alla volta, mescolando delicatamente.
   Lasciar raffreddare 10 minuti.
3. Nel frattempo, montare gli albumi con lo xilitolo e il cremor tartaro e aggiungerli alla mousse poco alla volta, mescolando lentamente per non smontare il composto.
4. Versare negli stampi e refrigerare per almeno 4 ore prima di servire.





In questa mousse, senza latticini, si sfruttano le proprietà montanti e stabilizzanti dell'albume, unite allo xilitolo, che non cristallizza e mantiene l'impasto morbido e cremoso.



Rotolo al tiramisù

Ingredienti:

PER IL PAN DI SPAGNA

- 3 uova
- 15g xilitolo
- 10 g gelatina in polvere
- 1 pizzico sale
- 1 pizzico cremor tartaro
- q.b. vaniglia in polvere

PER IL RIPIENO

- 2 uova
- 250g mascarpone senza lattosio
- 60 g xilitolo
- 1 tazzina caffè
- 1 pizzico xantano
- q.b. vaniglia in polvere

PREPARAZIONE RIPIENO

Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi con il cremor tartaro e i tuorli con vaniglia e xilitolo. Unire il mascarpone ai tuorli e mescolare con una frusta, aggiungendo lo xantano. Aggiungere delicatamente anche gli albumi montati, per dare leggerezza alla crema.

Bagnare il rotolo con il caffè e spalmare la crema.
Arrotolare e refrigerare prima di tagliare e servire.

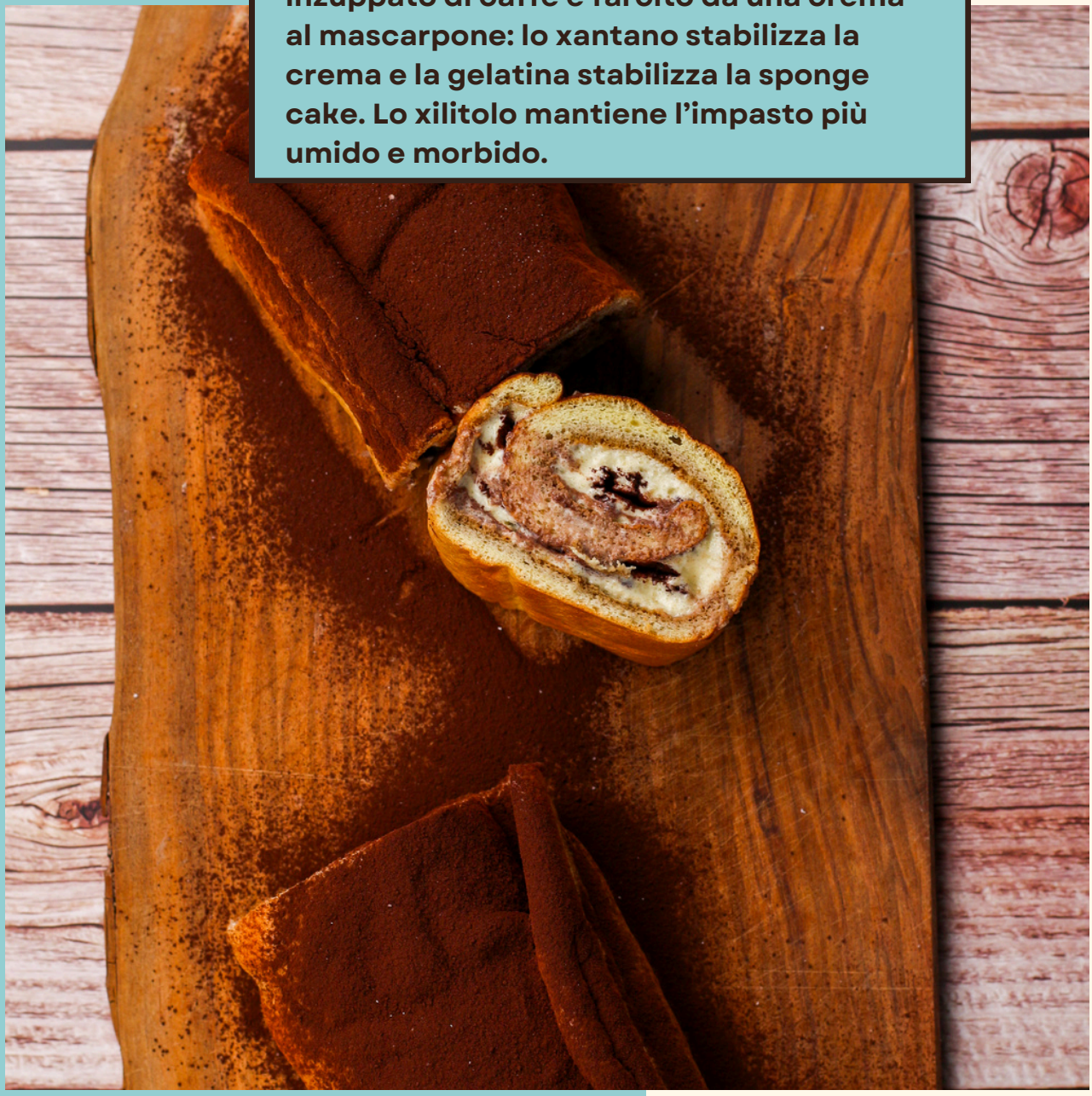
Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 150°C in modalità ventilata.
2. Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi con un pizzico di sale e di cremor tartaro. Quando saranno montati, aggiungere la gelatina in polvere e continuare a montare finchè non saranno molto sodi.
3. Montare a parte i tuorli con lo xilitolo e la vaniglia finché non saranno spumosi.
4. Versare il composto di tuorli sugli albumi e con un leccapentola miscelare i 2 composti delicatamente, per non smontarli.
5. Stendere l'impasto su un foglio di carta forno e livellarlo con una spatola per ottenere un rettangolo altro circa 1/1,5 cm.
   Infornare per 13 minuti, finchè non sarà asciutto e dorato.
   Lasciar raffreddare prima di montare il rotolo con la creme.





Un goloso rotolo, morbido e soffice, inzuppato di caffè e farcito da una crema al mascarpone: lo xantano stabilizza la crema e la gelatina stabilizza la sponge cake. Lo xilitolo mantiene l'impasto più umido e morbido.



Muffin di noci e cacao

Ingredienti:

◯	80 g	farina di anacardi
◯	20 g	semi di lino dorati
◯	40 g	farina di noci
◯	5 g	farina di cocco
◯	35 g	xilitolo
◯	35 g	cioccolato senza zuccheri a pezzetti
◯	2	uova
◯	20 g	albumi in polvere
◯	20 g	noci pecan a pezzetti
◯	20 ml	acqua
◯	1 bustina	lievito istantaneo per dolci
◯	1 pizzico	vaniglia in polvere

Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 170°C in modalità statica.
2. Macinare i semi di lino a farina. Miscelare gli ingredienti secchi tra loro. Montare le uova intere con lo xilitolo e la vaniglia.
3. Aggiungere gli albumi in polvere, le farine di anacardi e di noci, di lino e di cocco, il lievito. Amalgamare il tutto con l'acqua (o del latte vegetale).
4. Aggiungere le noci pecan a pezzetti e il cioccolato a pezzetti.
5. Disporre i pirottini per muffin all'interno degli stampi per muffin (io uso quelli mini e ne vengono circa 18).
6. Versare l'impasto nei pirottini riempiendoli per 3/4.
Infornare per circa 20 minuti, lasciar raffreddare completamente ed estrarre dallo stampo.





In questo impasto, i semi di lino e l'albume in polvere fanno da leganti dell'impasto di frutta secca e cocco, che altrimenti tenderebbe a sbriciolarsi. Lo xilitolo manterrà umido e morbido l'impasto.



Biscotti di frolla croccante

Ingredienti:

◯	170 g	farina di mandorle
◯	50 g	eritritolo
◯	20 g	albume in polvere
◯	50 g	burro morbido
◯	1 pizzico	vaniglia
◯	1	limone bio (scorza grattuggiata)
◯	1 pizzico	sale
◯	1 bustina	lievito istantaneo per dolci

Istruzioni:

1. Miscelare la farina, l'eritritolo, il lievito, l'albume, la vaniglia, il sale e la scorza di limone insieme. Aggiungere il burro morbido e mescolare fino a formare un impasto compatto.
2. Avvolgere nella pellicola e refrigerare per almeno 1 ora.
3. Occorre ora stendere l'impasto tra 2 fogli di carta forno per ottenere una sfoglia di circa 6 o 7 mm di spessore; qualora l'impasto risultasse troppo molle, spolverizzare con farina di mandorle per rendere l'impasto più asciutto.
4. Con dei taglia biscotti ricavare delle forme che adagerete sulla placca del forno, rivestita di carta forno.
5. Cuocere a 170°C in modalità ventilata per 12/15 minuti finchè non saranno dorati. Lasciar raffreddare completamente perchè diventino perfettamente croccanti.





Questo impasto è reso croccante dall'abbinamento di eritritolo e albume dell'uovo in polvere.



Gelato alla crema

Ingredienti:

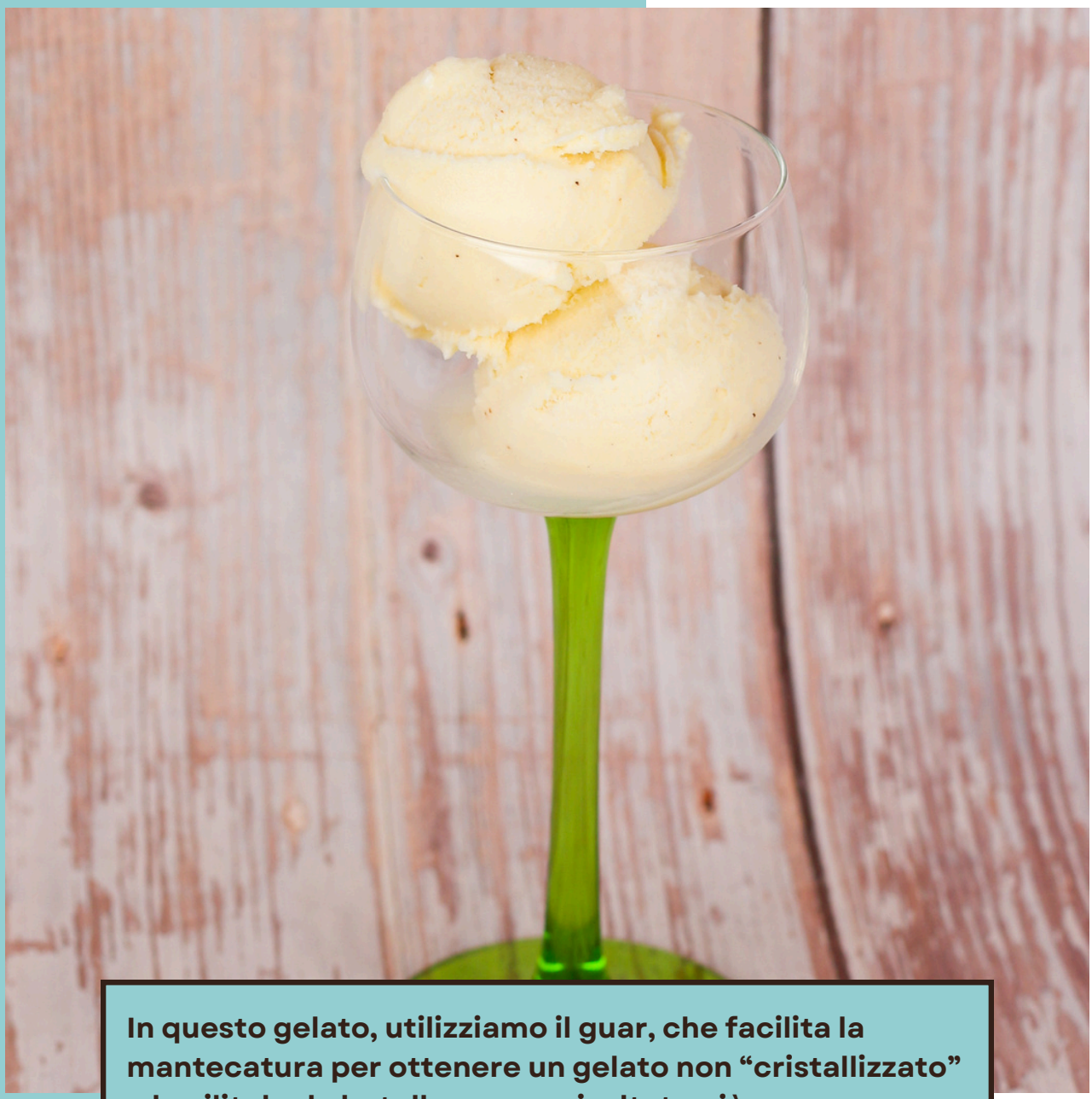
◯	500 ml	latte di capra o di mandorla (oppure panna)
◯	4	tuorli
◯	100 g	xilitolo
◯	2 g	guar
◯	1 pizzico	vaniglia in polvere

Istruzioni:

1. Scaldare il latte in un pentolino con vaniglia e lo xilitolo.
2. Togliere il latte dal fuoco e mettere da parte.
3. Lasciar intiepidire leggermente il latte e aggiungere i tuorli. Aggiungere anche la gomma guar e frullare con un frullatore ad immersione per qualche secondo per non formare grumi.
4. Versare il composto nel cestello della gelatiera e azionare per 40 minuti.
5. Se non si possiede una gelatiera, è possibile versare il composto in una vaschetta di plastica e metterla in freezer. Mescolare il composto ogni 20-30 minuti finché non sarà diventato duro. Al momento di servire, per avere lo stesso effetto “cremoso” della gelatiera, frullare il gelato in un frullatore finché non diventerà perfettamente cremoso.







In questo gelato, utilizziamo il guar, che facilita la mantecatura per ottenere un gelato non “cristallizzato” e lo xilitolo da betulla, per un risultato più cremoso.

Ciambelline al burro di noci

Ingredienti:

- [ ] 3 uova
- [ ] 180 g burro di frutta secca (mandorle, noci o pistacchi)
- [ ] 1 bustina lievito istantaneo
- [ ] 50 g xilitolo
- [ ] 1 pizzico sale
- [ ] 1 pizzico vaniglia

Istruzioni:

1. Scaldare il forno a 170°C in modalità statica.
2. Nel bicchiere del frullatore, versare il burro di anacardi con le uova e iniziare a frullare, amalgamando bene gli ingredienti. Aggiungere lo xilitolo, la vaniglia, il sale e il lievito e continuare a frullare fino ad ottenere un impasto fluido e liscio.
3. Ungere degli stampini per muffin o ciambelline (io ho utilizzato degli stampi in silicone alimentare) e versare l'impasto.
4. Cuocere per 20-25 minuti circa. Spegnere il forno e lasciare raffreddare le ciambelline con la porta del forno aperta.
   Sono dei dolcetti ideali da inzuppare in una tazza di tè o infuso caldo a colazione o a merenda!



Anche in questa ricetta, preferiamo lo xilitolo per mantenere l'umidità dell'impasto.





Ti sono piaciute queste ricette a basso contenuto di zuccheri e carboidrati, studiate per ridurre l'infiammazione latente nell'organismo e per assicurarti sazietà, energia duratura e lucidità mentale durante tutta la giornata?

L'utilizzo degli ingredienti speciali della pasticceria chetogenica ora non ha più segreti!

Grazie ancora per aver acquistato il **mio libro "La pasticceria della salute", edito da Infinito Edizioni**.

Continua a seguirmi, sui miei canali social o sul mio internet o contattami per partecipare ai miei corsi!

A presto,

Alessandra

Instagram	@alessandra.brioschi.wellness
Facebook	@Alessandra Brioschi - Erborista - Keto & Health coach
Website	www.alessandrabrioschi.it
E-Mail	info@alessandrabrioschi.it