

Torta chetogenica al limone

Una tortina morbida e cremosa, perfetta come merenda o spuntino, adatta a chi segue una dieta chetogenica e a tutti i golosi come me! Divertiti a modificarla a piacere secondo la stagione, magari con abbondante scorza di limone per una merenda estiva oppure con una spruzzata di cannella per un caldo abbraccio autunnale. Quindi, che aspetti? Scegli la tua versione preferita e ...cuciniamo!

TEMPO DI PREPARAZIONE
20''

TEMPO DI COTTURA
50'

INGREDIENTI

6 PERSONE

300 g di ricotta di pecora
150 g di farina di mandorle
150 g eritritolo
4 uova
buccia grattugiata di 1 limone biologico

ESPLOSIONE DI PROFUMI

Puoi variare l'aroma della torta sostituendo il limone con il lime o l'arancio oppure con una sprizzata di cannella per riempire la casa di questo aroma!

CURIOSITÀ E SALUTE

Questa torta altro non è che la versione riadattata in versione keto della famosissima torta delle monache. Leggenda narra che questa tortina super profumata sia nata nel convento di Santa Chiara dove una monaca decise di sostituire la farina tradizionale con la farina di mandorle e dare vita così a una tortina gluten free che pare le abbia risolto un costante mal di pancia! Che fosse celiaca? ;)

CUCINIAMO!

PASSO 1

Per prima cosa fai in modo di sgocciolare benissimo la ricotta. Condiscila con un pizzico di sale e se necessario ponila a scolare su un colino a maglie fitte o su una tela alimentare anche tutta la notte.

PASSO 2

Riscalda il forno a 170° e rivesti una tortiera da 20 cm con carta forno. In una ciotola capiente monta le uova con il dolcificante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi la farina di mandorle e la ricotta scolata mescolando delicatamente con una frusta a mano per mantenere il composto gonfio e soffice. Mescola fino a creare un impasto omogeneo. In ultimo aggiungi la scorza del limone grattugiata.

PASSO 3

Trasferisci il composto ottenuto nella tortiera preparata in precedenza e inforna a 170° in modalità statica per circa 50 minuti. Se si dovesse scurire molto la superficie copri con un foglio di carta forno.

PASSO 4

Trascorso il tempo, quando la cucina saprà di "buono", fai la prova stecchino e sforna la torta. Lasciala raffreddare prima di trasferirla in un piatto da portata e servirla. Servi con una spolverata di eritritolo a velo.

Buon appetito!