

Crema di nocciole chetogenica

Valori nutrizionali per porzione



Energia

271 kcal



Grassi

28 g



Proteine

4 g



Carboidrati

2 g

Ingredienti per porzione

- 25 grammi di nocciole
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 5 grammi di burro ghee
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- Estratto di vaniglia q.b.
- Eritritolo q.b.

Preparazione

1. Tosta le nocciole in una padella calda fino a farle diventare di un bel colore dorato. Fai molta attenzione - le nocciole si bruciano facilmente.
2. Lasciale raffreddare un po'.
3. Metti le nocciole in uno straccio da cucina pulito e strofinale.
4. Metti le noci con tutti gli altri ingredienti in un frullatore o in un robot da cucina. Frullare fino alla consistenza desiderata. Più a lungo si mescola, più omogenea è la spalmabilità.



Marzapane chetogenico

Valori nutrizionali per porzione



Energia

152 kcal



Grassi

13 g



Proteine

5 g



Carboidrati

13 g

Ingredienti per 6 porzioni

- 150 grammi di farina di mandorle pelate
- 65 grammi di eritritolo
- 45 millilitri di acqua
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione

1. Versa in una ciotola tutti gli ingredienti.
2. Mescola tutto fino a che l'impasto non sarà perfettamente omogeneo e non si sarà creata una pasta.
3. Lavora l'impasto creando la forma di un cilindro, che potrai tagliare a fette prima di servire.

Palline al burro di arachidi

Valori nutrizionali per porzione



Energia

244 kcal



Grassi

21 g



Proteine

8 g



Carboidrati

6 g

Ingredienti per porzione

- 25 grammi di burro d'arachidi senza zuccheri aggiunti
- 15 grammi di farina di cocco
- 1 cucchiaino di eritritolo

Preparazione

1. Rivesti una teglia con un foglio di carta forno.
2. In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti fino a formare una pastella spessa.
3. Modella la pastella in piccole palline e posizionale sulla teglia.
4. Metti in frigorifero per circa 50 minuti, o comunque fino a quando la pastella non sarà ben rassodata.





welldelight