

## PAN DI SPAGNA CHETOGENICO



Per realizzare questo pan di Spagna ho montato le uova a dovere, come si fa per quello classico, sostituendo lo zucchero con l'eritrolo. Ho aggiunto poi all'interno un mix di farina di mandorle e farina di nocciole per un gusto aromatico davvero fantastico, ma se preferite potete realizzare questo pan di Spagna utilizzando solo farina di mandorle, o solo farina di nocciole; in questo caso non dovrete fare altro che utilizzare 120 g della farina di frutta secca che avete scelto. Vediamo insieme come preparare questo dolce chetogenico, perfetto per una torta di compleanno! Dosi per 4 fette.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 75 grammi di eritrolo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 60 grammi di farina di mandorle
- 60 grammi di farina di Nocciole

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare il pan di Spagna chetogenico iniziate a montare le uova nella planetaria. In alternativa potete utilizzare anche uno sbattitore. Aggiungete molto lentamente l'eritrolo e unite poi l'estratto di vaniglia. Montate le uova per circa 15-20 minuti.
- 2° Nel frattempo mescolate farina di mandorle e farina di nocciole, aggiungendo un pizzico di sale. Quando le uova saranno ben montate spegnete le fruste. Aggiungete il mix di farine di frutta secca.
- 3° Mescolate molto delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto per incorporare le polveri. Non dovrete mescolare molto, per non smontare l'impasto. Trasferitelo quindi in uno stampo da 18 cm precedentemente imburrato e rivestito con carta forno. Io ne ho usato uno abbastanza alto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 175° per 25 minuti. Non aprite mai il forno durante questo tempo. Una volta che il pan di Spagna chetogenico sarà cotto sfornatelo e lasciatelo raffreddare. Estratelo poi dallo stampo e trasferitelo in un piatto.
- 4° Mescolate molto delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto per incorporare le polveri. Non dovrete mescolare molto, per non smontare l'impasto. Trasferitelo quindi in uno stampo da 18 cm precedentemente imburrato e rivestito con carta forno. Io ne ho usato uno abbastanza alto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 175° per 25 minuti. Non aprite mai il forno durante questo tempo. Una volta che il pan di Spagna chetogenico sarà cotto sfornatelo e lasciatelo raffreddare. Estratelo poi dallo stampo e trasferitelo in un piatto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (99 g)	% AR
ENERGIA	254 kcal	251 kcal	13 %
PROTEINE	12 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	4 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	22 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	12 %
SODIO	69 mg	69 mg	3 %