



CANESTRELLI PER DIETA CHETOGENICA

Dosi per 12 biscotti.

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 120 grammi di farina di mandorle
- 40 grammi di eritritolo
- 1/4 di cucchiaino di gomma di Xantano + 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 75 grammi di burro
- 1 pizzico di sale da cucina
- 2 unità di uovo di gallina, sode
- 1/2 limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prepara le uova bollite, sgusciatele e falle raffreddare per circa 10 minuti. Rimuovi i tuorli e schiacciali con una forchetta. In un robot da cucina, combina farina, zucchero, buccia di limone, sale, gomma di xantano. Aggiungi poi il burro in pezzi (freddo, direttamente dal frigo) e essenza di vaniglia. Dopo che la pasta si è amalgamata, aggiungi i tuorli e continua a pulsare fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2° Continua a lavorare la pasta con le mani, su una superficie infarinata di farina di mandorla. Avvolgi il composto in pellicola trasparente, e riponi in frigo per 3 ore (o tutta la notte se vuoi).
- 3° Trascorso il periodo di riposo, lavora la pasta con un mattarello, ottenendo circa 1 cm di spessore. Realizza la forma dei biscotti con una forma a fiore.
- 4° Realizza il cerchio centrale con una cannuccia da milkshake. Preriscalda il forno a 170, fai cuocere i biscotti per 10-12 minuti, in base alla potenza del forno. I biscotti non devono diventare dorati per non bruciarsi troppo. Falli riposare 5 minuti in forno (spento), poi spostali in una griglia e lasciali riposare per 2 ore. Cospargi di eritritolo a velo. I canestrelli chetogenici sono pronti!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (28 g)	% AR
ENERGIA	424 kcal	120 kcal	6 %
PROTEINE	11 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	3 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	40 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	13 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	1 g	5 %
SODIO	158 mg	45 mg	2 %