



### KETO-BISCOTTI COCCO E CANNELLA IN FRIGGITRICE AD ARIA!

I Keto Biscotti cocco e cannella in friggitrice ad aria sono morbidi e profumati, si preparano velocemente e si cuociono in 10 minuti!

 7 porzioni

## INGREDIENTI

- 70 grammi di albume d'uovo fresco
- 50 grammi di eritritolo
- 1 pizzico di sale da cucina
- 70 grammi di farina di cocco
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/4 di cucchiaino di gomma di Xantano
- 50 ml di acqua a temperatura ambiente
- 20 grammi di cioccolato fondente 90%

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola capiente versa la farina di cocco, la gomma di xantano e la cannella, mescola bene gli ingredienti e metti da parte. In un'altra ciotola versa l'albume e un pizzico di sale, con l'aiuto di uno sbattitore elettrico monta per qualche minuto. Aggiungi metà dell'eritritolo e continua a mescolare. Poi aggiungi anche l'altra metà e finisci di montare, fino ad un composto sodo. Adesso setaccia gli ingredienti secchi in due riprese e impasta con una spatola. Sbriciola l'impasto con le mani e aggiungi l'acqua poco alla volta e impasta. Lascia riposare 5 minuti. Poi con l'aiuto di una paletta per gelato, o con le mani, crea delle palline e adagiale nella carta per friggitrice ad aria. Preriscalda la friggitrice ad aria a 160° per 3 minuti. Poi cuoci i biscotti a 180° per 10 minuti.
- 2° Lascia raffreddare completamente così i biscotti prenderanno la giusta consistenza. Caldi sono morbidi e si possono rompere facilmente. Sciogli il cioccolato fondente, versalo sui biscotti e guarnisci con del cocco grattugiato.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (38 g)	% AR
ENERGIA	219 kcal	82 kcal	4 %
PROTEINE	5 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	3 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	21 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	16 g	6 g	31 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	2 g	9 %
SODIO	205 mg	77 mg	3 %