

KETOGOURMET presenta:

Biscotti CoccoCiok!!

Continua la serie dei biscotti, con questa ricetta molto semplice e veloce, con un nuovo ingrediente, l'olio di cocco: accendete la bilancia e preparate le spatole!

Le quantità della ricetta sviluppano circa 50 grammi di biscotti cotti, ma potete moltiplicare le dosi e lasciare i biscotti pronti da cuocere nel freezer.

Ratio 2,22:1; Carboidrati 3,6 grammi; 257 Kcal;

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
farina di mandorle	15	92	8,1	0,7	3,3	KONZELMANN
farina di kamut	4	13	0,1	2,4	0,6	
chiare d'uovo	20	9	0,0	0,0	2,1	
cacao amaro	4	26	0,9	0,4	0,8	VAN HOUTEN
vaniglia	0,5	1	0,0	0,1	0,0	
lievito	1	0	0,0	0,0	0,0	BARKAT
aceto	qb	0	0,0	0,0	0,0	
dolcificante	12 gocce	0	0,0	0,0	0,0	HERMESETAS
olio di cocco	14	126	14,0	0,0	0,0	
	TOTALE	257	23,1	3,6	6,8	2,22
Cotti circa 50 grammi						RATIO

Nella ricetta è usato il lievito BARKAT, molto comodo perchè totalmente privo di carboidrati:

<http://www.amazon.co.uk/Barkat-Baking-Powder-Gluten-Free/dp/B0062KFAQQ>

Ricordate di usare sempre una vaniglia pura in polvere, non la vaniglina che contiene zucchero, né aromi liquidi che contengono spesso carboidrati; questa è ottima, anche se cara (tanto ne userete sempre piccole quantità!):

<http://shop.naturasi.it/vaniglia-bourbon-rapunzel.html>

Usate cacao amaro di buona qualità, controllando sempre l'etichetta, perchè i valori possono cambiare; nella ricetta è usato il cacao amaro Van Houten, molto buono è anche il cacao De Zaan, che ha gli stessi valori nutrizionali.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo



Prendete un uovo, separate le chiare dal tuorlo, poi montate le chiare a neve molto ferma; pesate tutti gli ingredienti separatamente, e aggiungete il dolcificante all'olio di cocco.

In una ciotola, mescolate le farine di mandorle e di kamut, il cacao e la vaniglia in polvere.

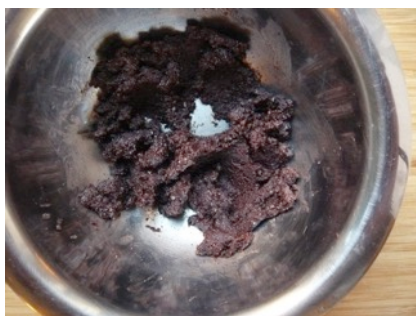


Mettete il lievito su un cucchiaino da cucina e fateci cadere sopra qualche goccia di aceto: si innescherà una reazione chimica che produrrà una schiuma; versate il tutto nella ciotola e mischiate.



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

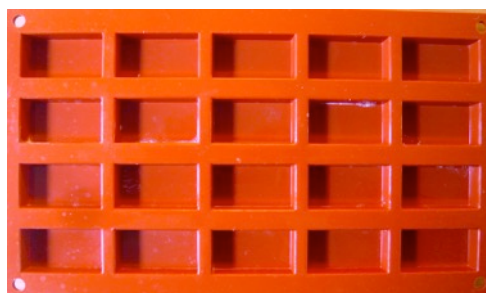
Aggiungete l'olio di cocco con il dolcificante, e mescolate bene.



A questo punto, incorporate le chiare; verrà un composto piuttosto liquido, se lo volete più compatto, mettetelo in frigorifero per una decina di minuti.



Potete preparare o dei biscottoni rustici, oppure dei biscotti più regolari, usando una teglia in silicone; in quella della foto entrano cinque dosi di biscotti.



Cuocete i biscotti per 10 minuti circa nel forno ventilato a 180°.



Fate raffreddare la teglia per un quarto d'ora almeno, poi staccate i biscotti e metteteli in una scatola: si possono conservare fuori frigo per almeno tre giorni.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo



Se volete, potete moltiplicare le dosi della ricetta e metterne una parte in freezer.



La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo