





La ricetta è molto semplice e veloce da preparare: cominciate a montare le chiare d'uovo a neve ferma (per farlo, meglio che le uova siano a temperatura ambiente e non troppo vecchie).

Nel vostro pimer, sminuzzate la cioccolata in tavolette, poi tritate le nocciole fino a farle diventare una farina molto grossolana; se volete un impasto più raffinato, potete sciogliere la cioccolata a bagnomaria invece di sminuzzarla.



Fate ammorbidire l'olio di cocco, lasciandolo a temperatura ambiente o scaldandolo rapidamente; infine pesate tutti gli ingredienti separatamente.

In una ciotola, mescolate cioccolato, nocciole, zucchero; aggiungete l'olio di cocco, il tuorlo d'uovo e il dolcificante, e mescolate bene il composto.



Incorporate rapidamente le chiare montate, mescolando dal basso verso l'alto.



Potete fare una torta intera, che dividerete una volta cotta, o versare il composto in una teglia di silicone; qui lo abbiamo diviso in sei piccole tortine.



Cuocete in forno ventilato, per 10 minuti a 180° e per altri 10/15 minuti a 170°. Sfornate, e fate raffreddare la torta su un foglio di carta da forno.



un saluto da KETOGOURMET!

