COLAZIONI LOW CARB

Pancake Low-Carb (con Albume e Stevia)

Ingredienti (2 pancake)

- Albume d’uovo: 90 - 100 g (1 albume d'uovo medio pesa circa 30-35 g).
- Farina di Mandorle/Chufa: 45 g
- Stevia: circa 7/8 gocce di stevia. Regolate a piacere (equivalente a 1-2 cucchiai di zucchero bianco)
- Bicarbonato di sodio: 1/2 cucchiaino
- Liquido: 30-40 mL di latte vegetale non zuccherato o acqua
- Aroma (Opzionale): Un cucchiaino di buccia di limone grattugiata o 2/3 gocce di essenza di limone (puressentiel o just o pranarom)
- Pizzico di Sale: per esaltare il sapore

Procedimento

1. Montare gli albumi: in una ciotola pulita, montate gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale. Aggiungete la stevia gradualmente mentre montate.
2. Preparare gli ingredienti secchi: in una ciotola separata, mescolate bene la farina (mandorle o chufa), il bicarbonato e la buccia di limone (se usata).
3. Unire gli ingredienti: aggiungete il latte vegetale (o l’acqua) al composto secco. Mescolate fino ad ottenere una pastella densa.
4. Incorporare l'albume: incorporate delicatamente gli albumi montati a neve alla pastella con un movimento dal basso verso l'alto per non smontarli.
5. Cottura: scaldate una padella antiaderente e ungete leggermente con olio di vinaccioli o MCT. Versate il composto a cucchiaiate e cuocete per 2-3 minuti per lato.

Biscotti croccanti (con farina di Mandorle/Chufa)

Ingredienti (per circa 10-12 biscotti)

- Albume d'uovo: 30 - 35 g
- Farina di Mandorle/Chufa: 100 g
- Stevia: regolate a piacere (equivalente a 3-4 cucchiai di zucchero, tra 12 e 16 gocce)
- Bicarbonato di sodio: 1/2 cucchiaino
- Grasso (opzionale): 30 g di burro chiarificato fuso o olio MCT o vinaccioli, meglio per ora
- Aroma (opzionale): buccia di limone grattugiata o essenza di limone

- Pizzico di sale: 1/4 di cucchiaino

Procedimento

1. Preparare l'albume: montate leggermente l'albume con la stevia, il sale e la buccia di limone (se usata, come ultima aggiunta).
2. Unire gli ingredienti secchi: in una ciotola capiente, unite la farina (mandorle o chufa) e il bicarbonato.
3. Formare l'impasto: versate l'albume montato e il grasso fuso o olio sugli ingredienti secchi. Mescolate bene fino ad ottenere un impasto sodo e lavorabile.
4. Formare i biscotti: prelevate piccole porzioni di impasto e formate i biscotti.
5. Cottura: disponete i biscotti su carta da forno. Cuocete in forno preriscaldato a 170° per circa 12-15 minuti. Lasciate raffreddare completamente.

Crêpes (Farina di Mandorle)

Ingredienti (3-4 Crêpes)

- Albume d’uovo: 70/80 g
- Farina di mandorle: 45 g
- Stevia: regolate a piacere (equivalente a 1 cucchiaio di zucchero, circa 4/5 gocce)
- Liquido: 80-100 mL di acqua o latte vegetale non zuccherato (mandorle o cocco)
- Bicarbonato di sodio (opzionale): mezzo cucchiaino
- Aroma (opzionale): un cucchiaino, anche mezzo, di buccia di limone grattugiata o 3 gocce di essenza di limone

Procedimento

1. Mescolare la pastella: in una ciotola, unite l'albume, la farina di mandorle, la stevia, il pizzico di bicarbonato (se usato) e la buccia di limone (se usata).
2. Aggiungere il liquido: incorporate gradualmente il liquido, mescolando vigorosamente fino a ottenere una pastella molto liquida.
3. Riposo (consigliato): lasciate riposare la pastella per 10 minuti.
4. Cottura: scaldate una padella antiaderente da crêpes e ungete appena. Versate un mestolino di pastella, ruotate la padella per distribuirla e cuocete per 1-2 minuti per lato.