



Ricette  
con  
FARINA  
di FIBRE

PINKFOOD  
*Diet Shop*



by HungryFitty

## Torta invisibile di zucchine

### INGREDIENTI

**4 Zucchine di media misura**

**100 ml di Latte di mandorla  
senza zuccheri aggiunti**

**50 g di farina Mix NoCarb**

**2 Uova**

**5 g di Lievito Istantaneo  
per Torte Salate**

**q.b. di Sale**

**q.b. di Pepe**

### PREPARAZIONE

- 1.** Lavate le zucchine, pulitele, spuntatele e affettatele sottilmente, trasferitele in uno scolapasta, cospargetele con del sale, mescolatele accuratamente e appoggiatevi sopra un piatto con un peso all'interno in maniera tale che perdano la loro acqua.
- 2.** In una terrina sbattete con una frusta le uova, il latte, il lievito e la farina amalgamando il tutto fino a ottenere una pastella omogenea e priva di grumi: strizzate quindi le zucchine con uno schiacciapattate e unitele al composto appena ottenuto.
- 3.** Foderate uno stampo da 20cm di diametro con della carta forno, versate l'impasto e livellatelo.
- 4.** Infornate a 180°C per circa 40 minuti facendo comunque la prova stecchino: una volta dorata in superficie, sfornate la torta, fatela raffreddare leggermente, decorate la a piacere (noi con fiore di zucca e spolverata di grana) e... GUSTATEVELA!



by HungryFitty

## Piadina Keto

### INGREDIENTI per 4 piadine

**100 gr di farina di fibre**

**1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati**

**un pizzico di sale**

**20 gr psyllium**

**40 ml di olio di oliva**

**1 uovo intero**

**1 cucchiaio di aceto**

**200 ml di acqua calda**

### PREPARAZIONE

- 1.** Amalgamare la farina di fibre con i 20 gr di psyllium, il lievito e un pizzico di sale.
- 2.** Aggiungere al preparato 40 ml di olio, l'uovo intero, 1 cucchiaino di aceto e i 200 ml di acqua calda.
- 3.** Lavorare il composto per 3/4 minuti, dividerlo in 4 parti, stendere e cuocere in padella antiaderente o padella di pietra senza aggiungere l'olio sulla superficie (qualche spruzzo di olio spray vanno più che bene).



by Petithealthychef

## Gnocchetti Keto

### INGREDIENTI per 1 persona

**50 gr di farina di fibre**

**50g di albume**

**5 g di psillio in polvere**

**acqua qb**

### PREPARAZIONE

- 1.** Mescolate assieme tutti quanti gli ingredienti aggiungendo l'acqua poco per volta (considerato che dovrete ottenere un'impasto maneggiabile); lasciatelo riposare per una trentina di minuti.
- 2.** Dopodiché formate gli gnocchi e cuoceteli nell'acqua bollente tirandoli fuori quando vengono a galla.
- 3.** Io li ho conditi con zucchine e sugo proteico.

P.S. queste sono le dosi che ho utilizzato per farli la prima volta, quindi saranno pochini, vi consiglio di raddoppiarle se volete una porzione più abbondante



by Cucina di Kiara

## Crackers ai semi low carb

### INGREDIENTI per 2 teglie

**250 g di semi vari (semi di zucca, di lino, di girasole ecc...)**

**150 g di farina di fibre**

**160 g circa di acqua**

**50 ml di olio evo**

**Sale**

**Spezie e erbe aromatiche a piacere**

### PREPARAZIONE

- 1.** In una ciotola mescola gli ingredienti secchi: semi, farine e sale. Unisci al composto i liquidi (olio e l'acqua). Mescola con un cucchiaino (poi aiutati con le mani) fino ad ottenere un impasto omogeneo, dividilo in due parti. Con l'aiuto di un cucchiaino disponilo su un foglio di carta da forno, copri con un altro foglio e stendi con il matterello fino ad ottenere uno spessore sottile come quello di un normale cracker.
- 2.** Togli il foglio, incidi la superficie ricavando dei rombi o quadri.
- 3.** Puoi condire ancora con un velo d'olio se li vuoi più saporiti e distribuisci un po' di sale in superficie.
- 4.** Cuoci in forno caldo ventilato a 180°C per circa 20 minuti. Togli dal forno, dividi in crackers e conserva una volta raffreddati in un recipiente chiuso, di vetro o latta. Si conservano fragranti per diversi giorni.



by HungryFitty

## Crema Pasticcera Keto

### INGREDIENTI

**2 tuorli d' uovo**

**2 cucchiaini di eritriolo**

**2 cucchiaini di farina di fibre  
(in alternativa fibra di Bam-  
boo o amido resistente di  
tapioca)**

**1 cucchiaino di xantano**

**250 g latte di mandorle  
senza zucchero**

**bucce di limone grattugiata**

**Flavor drops a piacere**

### PREPARAZIONE

- 1.** Far riscaldare il latte di mandorle in un pentolino.
- 2.** Lavorare i tuorli con l'eritritolo a velo.
- 3.** Aggiungere tutti gli altri ingredienti e pian piano stemperare con il latte caldo.
- 4.** Mescolare bene eliminando gli eventuali grumi che si possono formare.
- 5.** Rimettere il tutto nel pentolino e far cuocere fino a quando non otterremo una crema densa.
- 6.** Versare in una ciotola la crema pasticcera, coprire con pellicola a contatto e far raffreddare prima di mettere in frigo.

A questa crema si può aggiungere della panna montata ottenendo una buonissima crema chantilly che utilizzeremo per farcire torte.



by HungryFitty

## Tortino al vapore cioccolato e cuor di pistacchio

### INGREDIENTI

**25g di farina d'avena**

**10g di fibra di bamboo**

**10g di farina di cocco  
degrassata**

**5g di cacao amaro  
degrassato**

**90g di albume**

**50g di banana schiacciata  
(o purea di mele)**

**Crema proteica  
al pistacchio qb**

### PREPARAZIONE

- 1.** Mettere due dita d'acqua in una pentola e portarla a bollore.
- 2.** Intanto in una ciotola schiacciare la banana, una volta ottenuta una purea liscia, unirla all'albume ottenendo un composto liscio, quindi aggiungere le farine, il lievito e mescolare bene.
- 3.** Versare metà del composto in una ciotolina e posizionarla nella pentola, inserire un cubetto di crema al pistacchio (congelata precedentemente nello stampino per il ghiaccio) e ricoprire con il restante impasto.
- 4.** Cuocere a bagnomaria per circa 20/25 min con il coperchio chiuso.
- 5.** Una volta cotta fatela raffreddare e decoratela a piacere: noi abbiamo creato una crema con yogurt magro e crema al pistacchio, per concludere una manciata di granella al pistacchio!



## Biscotti da inzuppo

### INGREDIENTI

**5 cucchiaini di farina di fibre**

**10g di slimshake gusto cookies**

**50g di albume**

**10g di stevia/ eritritolo o qualsiasi altro dolcificante abbiate**

### PREPARAZIONE

- 1.** Dovrete solo mescolare tutti gli ingredienti assieme e cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti circa



by HungryFitty

## Bombolone Fit con ripieno al cioccolato

### INGREDIENTI

#### Per l'impasto:

**70g di farina d'avena**

**20g di farina di cocco**

**10g di fibra di bamboo**

**5g di lievito per dolci**

**40g di eritritolo a velo**

**170g di yogurt greco**

**40 ml di albume**

**Dolcificante aromatizzato  
in gocce qb**

#### Per guarnire:

**30g cioccolato fondente  
Red senza zuccheri**

**Eritritolo a velo**

### PREPARAZIONE

- 1.** Accendi il forno a 160°.
- 2.** In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi, tranne la fibra di bamboo, quindi mescola per bene.
- 3.** In un'altra ciotola mescola lo yogurt greco, l'albume e l'aroma fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto unisci i liquidi ai secchi e impasta per bene con una spatola. Il composto sarà molto appiccicoso, quindi aggiungi la fibra di bamboo, impasta ancora finché non sarà tutto assorbito.
- 4.** Forma un filoncino e dividilo in 2 panetti uguali (per due giga bomboloni) o in 3 (se li desideri più piccoli), quindi forma delle palline e schiacciale leggermente con il palmo della mano, inserendo all'interno dell'impasto 2 quadratini di cioccolata.
- 5.** Infine disponile ben distanziate tra loro in una teglia ricoperta con carta da forno e cuoci per circa 45 minuti.