

Barrette croccanti chetogeniche ai semi – senza farine e senza uova

Keto • Low-carb • Senza uova • Senza latticini

Croccanti, rustiche e ricche di semi, queste barrette salate chetogeniche sono una soluzione semplice da preparare al posto dei classici cracker. L'impasto non contiene farine né uova: sono i semi di lino macinati, lasciati riposare con acqua calda, a creare il gel naturale che tiene insieme tutti gli altri semi.

La preparazione nello stampo in silicone permette di ottenere barrette già porzionate e regolari, senza dover stendere e tagliare l'impasto.

Prima di iniziare...

Lo stampo in silicone trattiene più umidità rispetto alla carta forno. Per ottenere barrette realmente croccanti, la cottura viene quindi effettuata in due fasi: prima nello stampo per dare struttura, poi fuori dallo stampo per completare l'asciugatura.

Le quantità indicate sono pensate per **2 stampi da 12 cavità come quelli utilizzati nella nostra prova**, per un totale di 24 barrette.

Ingredienti

- 100 g semi di lino dorati
 - 50 g macinati finemente
 - 50 g interi
- 170 ml acqua molto calda
- 50 g semi di zucca
- 50 g semi di girasole
- 50 g semi di sesamo
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di aglio secco in polvere
- 1/4 cucchiaino di cipolla secca in polvere
- 1/4 cucchiaino di origano

Informazioni rapide

Preparazione: 10 minuti

Riposo: 10–15 minuti

Cottura: circa 35–40 minuti

Quantità: 24 barrette

Stampo: 2 stampi in silicone da 12 cavità rettangolari

Forno: statico

Difficoltà: facile

Procedimento

Metti in una ciotola i 50 g di semi di lino macinati e i 50 g di semi di lino interi.

Versa sopra 170 ml di acqua molto calda e mescola accuratamente.

Lascia riposare per 10–15 minuti. Il lino assorbirà progressivamente l'acqua formando un composto denso e gelatinoso.

Aggiungi i semi di zucca, i semi di girasole, il sesamo, il sale, l'aglio, la cipolla e l'origano.

Mescola molto bene, in modo che il gel di lino avvolga e distribuisca uniformemente tutti i semi.

Appoggia gli stampi in silicone su una teglia rigida prima di riempirli.

Distribuisce il composto nelle 24 cavità e pressalo accuratamente con il dorso di un cucchiaino leggermente inumidito. Le barrette devono essere ben compatte e dello stesso spessore.

Cuoci in forno statico preriscaldato a **170°C per circa 25 minuti**.

Togli la teglia dal forno e lascia assestare le barrette per qualche minuto.

Sformale delicatamente e sistemale direttamente sulla teglia rivestita con carta forno.

Rimetti in forno a **150–160°C per altri 10–15 minuti**, fino a quando saranno asciutte e leggermente dorate.

Trasferiscile su una griglia e lasciale raffreddare completamente. La croccantezza aumenta durante il raffreddamento.

Consistenza dell'impasto

Prima del riposo il composto è molto umido.

Dopo 10–15 minuti deve diventare denso, viscoso e facilmente pressabile. I semi devono rimanere uniti tra loro senza presenza di acqua libera sul fondo della ciotola.

Se il composto viene premuto con il cucchiaino deve mantenere la forma.

Una volta cotte e completamente raffreddate, le barrette devono risultare compatte e croccanti, non morbide né gommose.

Metodo tecnico

Il vero legante della ricetta è il lino macinato.

A contatto con l'acqua calda libera mucillagini che formano un gel naturale capace di tenere insieme i semi senza utilizzare uova, farine o altri addensanti.

Utilizziamo però soltanto metà del lino macinato: la parte lasciata intera contribuisce alla struttura e rende la consistenza finale più piacevole.

La seconda cottura fuori dallo stampo non è facoltativa: il silicone protegge la parte inferiore delle barrette e rallenta l'evaporazione dell'acqua. Sformandole completiamo l'asciugatura anche sui lati e sul fondo.

Conservazione

Lascia raffreddare completamente le barrette prima di chiuderle in un contenitore.

Si conservano a temperatura ambiente per circa **4–5 giorni**, preferibilmente in un contenitore ben chiuso e in luogo asciutto.

Se con il passare dei giorni perdono croccantezza, puoi rigenerarle in forno a **150°C per circa 5 minuti**, lasciandole poi raffreddare nuovamente su una griglia.

Non conservarle ancora tiepide: il vapore residuo le renderebbe morbide.

Segreti e trucchi

Pressa molto bene il composto all'interno dello stampo: è uno dei passaggi più importanti per ottenere barrette che non si sbriciolano.

Cerca di mantenere lo stesso spessore in tutte le cavità, così cuoceranno in maniera uniforme.

Non giudicare la croccantezza appena uscite dal forno: diventano sensibilmente più croccanti raffreddandosi.

Puoi variare l'aroma utilizzando rosmarino, paprika dolce, pepe oppure altre erbe aromatiche, mantenendo invariata la base della ricetta.

Per un gusto più intenso puoi tostare leggermente i semi prima dell'utilizzo, lasciandoli però raffreddare completamente prima di unirli al composto.

Valori nutrizionali

Valori indicativi **per 1 barretta su 24**:

Calorie: circa 58 kcal

Grassi: circa 4,9 g

Proteine: circa 2,2 g

Carboidrati: circa 0,6 g

Fibre: circa 1,7 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche degli ingredienti utilizzati. Calcolo effettuato sulla base dei dati USDA FoodData Central e Cronometer.

© Keto senza rinunce – Keto Amica.

Ricetta nata nella cucina di Oxi.