

# Pane chetogenico con albumi e semi di lino nello stampo piccolo

## Ingredienti

### Per l'impasto

- 250 g di albumi
- 100 g di semi di lino macinati
- 6 g di psillio in polvere finissima
- 8 g di lievito istantaneo per torte salate
- 20 g di olio delicato
- 4 g di sale fino
- 1 g di aglio secco in polvere
- 1 g di cipolla secca in polvere

### Facoltativi

- 10–15 g di semi misti da inserire nell'impasto oppure semi solo in superficie

Vanno bene semi di sesamo, girasole, zucca tritati grossolanamente o un mix leggero. Meglio non esagerare, perché l'impasto è già molto ricco di lino.

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 5 minuti
- Tempo di cottura: 35–40 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 fette
- Peso finale stimato: circa 380–420 g
- Stampo consigliato: stampo piccolo da plumcake da circa 18–20 cm

## Procedimento

1. Accendi il forno a **180°C statico**.
2. Rivesti uno **stampo piccolo da plumcake** con carta forno. Se vuoi, puoi ungere leggermente la carta forno con un filo di olio, così il pane si stacca meglio.
3. In una ciotola versa gli albumi, l'olio, il sale, l'aglio secco e la cipolla secca. Mescola con una frusta a mano, senza montare.
4. In un'altra ciotola unisci i semi di lino macinati, lo psillio e il lievito istantaneo.
5. Versa gli ingredienti liquidi sulle polveri e mescola subito con una spatola. L'impasto inizialmente sembrerà morbido, poi inizierà ad addensarsi.
6. Se vuoi aggiungere semi anche dentro, inseriscili ora e mescola brevemente.

7. Lascia riposare l'impasto per **5 minuti**. Deve diventare denso, morbido e modellabile con la spatola, non liquido.
8. Trasferisci l'impasto nello stampo piccolo e livella la superficie con una spatola leggermente unta.
9. Se vuoi, aggiungi pochi semi in superficie e premili delicatamente con le dita o con la spatola.
10. Cuoci in forno statico a **180°C per 35–40 minuti**.
11. Dopo 35 minuti controlla la cottura. Il pane deve essere stabile, asciutto in superficie e leggermente dorato. Se al centro sembra ancora troppo morbido, lascialo altri 5 minuti.
12. Sforna il pane e lascialo raffreddare nello stampo per circa 10 minuti.
13. Poi togliilo dallo stampo e fallo raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarlo.

## Consistenza

L'impasto crudo è morbido, denso e leggermente gelatinoso grazie al lino e allo psillio.

Dopo la cottura il pane resta compatto, tagliabile e leggermente umido all'interno. Non deve risultare bagnato, ma nemmeno asciutto come un pane con farine classiche.

Una volta raffreddato, si taglia meglio. Se lo vuoi più asciutto e più piacevole, puoi tostare le fette qualche minuto.

## Metodo tecnico

Gli albumi danno la parte proteica e aiutano a legare l'impasto.

Il lino assorbe liquidi e crea corpo.

Lo psillio aiuta a dare struttura, trattiene l'umidità e rende il pane più stabile al taglio.

L'olio serve a rendere il gusto più rotondo e la consistenza meno secca.

Aglio secco e cipolla secca non devono sentirsi troppo: servono solo a togliere il gusto piatto degli albumi e a dare un profumo più "da pane salato".

## Nota sulla cupola dopo la cottura

Durante la cottura il pane può formare una piccola **cupola centrale**. È normale: l'impasto cresce al centro perché il calore spinge verso l'alto mentre la struttura si fissa.

Dopo il raffreddamento la cupola può abbassarsi leggermente. Anche questo è normale, soprattutto negli impasti ricchi di albumi e fibre. L'importante è che il pane resti stabile, non collasi completamente e non risulti crudo all'interno.

## Conservazione

Si conserva in frigorifero per **3 giorni**, ben chiuso in un contenitore o avvolto in carta forno e poi in un sacchetto.

A temperatura ambiente meglio conservarlo solo per **1 giorno**, perché contiene molti albumi e resta umido.

Si può congelare già tagliato a fette, separando le fette con carta forno. In freezer si conserva fino a **1 mese**.

Per usarlo dopo il congelamento, lascialo scongelare e poi tostalo leggermente.

## Segreti e trucchi

Non montare gli albumi: in questa ricetta devono solo essere mescolati.

Non saltare il riposo di 5 minuti, perché lino e psillio devono avere il tempo di assorbire.

Non aggiungere troppo aglio e cipolla: devono risaltare il gusto, non coprirlo.

Se il pane risulta troppo umido, la volta successiva puoi cuocerlo 5 minuti in più oppure tostare sempre le fette prima di servirle.

Se vuoi un risultato più rustico, usa semi di lino macinati non troppo fini. Se invece usi una farina di lino molto fine, l'interno potrebbe risultare più compatto.

Valori calcolati senza semi opzionali.

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 700 kcal
- Carboidrati: circa 10 g
- Proteine: circa 45 g
- Grassi: circa 50 g

### Per 1 fetta

Considerando 6 fette da circa 65–70 g ciascuna:

- Calorie: circa 115 kcal
- Carboidrati: circa 1,7 g
- Proteine: circa 7,5 g
- Grassi: circa 8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).

