

Pane chetogenico alle noci rustico da tostare

Questo **pane chetogenico alle noci rustico da tostare** è un filone casalingo, profumato e stabile al taglio, pensato per essere affettato e scaldato leggermente in padella, nel tostapane o in forno.

Ha una crosta rustica, un interno compatto ma piacevole, le noci ben visibili nella fetta e una superficie semplice con sesamo bianco e nero.

È un pane molto versatile: sta benissimo in versione salata con formaggi, salumi, burro, avocado, creme spalmabili o un filo d'olio buono, ma è molto buono anche in versione più dolce, tostato e servito con un velo di marmellata senza zucchero.

Ingredienti

Per l'impasto

- 200 g farina di mandorle finissima
- 15 g farina di lino dorato finissima
- 15 g farina di cocco
- 12 g psillio finissimo
- 3 uova medie
- 90 g yogurt greco intero oppure ricotta ben scolata
- 45 g olio extravergine d'oliva delicato
- 6 g lievito istantaneo per salati
- 2 g bicarbonato
- 10 g aceto di mele
- 5 g sale fino
- 55 g noci sgusciate tritate grossolanamente

Solo se serve

- acqua tiepida q.b., da aggiungere poco alla volta solo se l'impasto risulta troppo asciutto

Indicativamente possono bastare **20-60 g**, ma non va aggiunta automaticamente.

Per la superficie

- 5 g sesamo bianco
- 5 g sesamo nero
- poco olio extravergine d'oliva per spennellare

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 35-40 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti + raffreddamento
- Difficoltà: media facile
- Porzioni: circa 12 fette
- Peso finale stimato: circa 520-560 g

- Formato consigliato: filone libero su teglia
- Dimensione indicativa del filone: circa 18-20 cm di lunghezza e 4-5 cm di altezza
- Cottura: forno statico
- Temperatura: 180°C

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a **180°C** e rivesti una teglia con carta forno.
2. In una ciotola capiente mescola la farina di mandorle, la farina di lino dorato, la farina di cocco, lo psillio, il lievito istantaneo, il bicarbonato e il sale.
3. In un'altra ciotola sbatti le uova con lo yogurt greco, l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di mele.
4. Versa i liquidi nella ciotola delle farine e mescola bene.
5. Non aggiungere acqua subito. Lavora prima l'impasto così com'è e lascialo riposare per **5 minuti**. Lo psillio, la farina di cocco e la farina di lino assorbono lentamente i liquidi.
6. Dopo il riposo controlla la consistenza. Se l'impasto è già morbido, umido, compatto e modellabile con le mani bagnate, **non aggiungere acqua**.
7. Se invece l'impasto risulta troppo asciutto, duro o sbriciolato, aggiungi poca acqua tiepida alla volta, **1 cucchiaino per volta**, solo fino a ottenere una massa morbida e lavorabile. La quantità può cambiare in base alle farine, allo psillio, alla grandezza delle uova e al tipo di yogurt o ricotta usati.
8. Aggiungi le noci tritate grossolanamente e incorporale delicatamente, senza lavorare troppo l'impasto.
9. Con le mani leggermente bagnate forma un filone ovale, non troppo alto. La forma ideale è lunga circa **18-20 cm** e alta circa **4-5 cm**. Un filone leggermente schiacciato cuoce meglio al centro e si taglia più facilmente.
10. Sistema il filone sulla teglia preparata, spennella la superficie con poco olio extravergine d'oliva e distribuisce sopra il sesamo bianco e il sesamo nero.
11. Con un coltello affilato fai **3-4 incisioni superficiali** sulla superficie. Devono essere leggere, non profonde: servono solo ad accompagnare la fuoriuscita del vapore durante la cottura e a evitare aperture casuali. Tagli troppo profondi possono rendere più difficile ottenere fette regolari dopo la cottura.
12. Cuoci in forno statico a **180°C per 35-40 minuti**. Controlla dopo 30 minuti: se la superficie scurisce troppo, copri leggermente con carta forno.
13. Sforna il pane e trasferiscilo subito su una griglia. Lascialo raffreddare completamente per almeno **1 ora** prima di tagliarlo.
14. Una volta freddo, taglialo a fette regolari. Per gustarlo al meglio, tostalo leggermente in padella, nel tostapane o in forno.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere **morbido, umido, compatto e modellabile con le mani bagnate**. Non deve colare, ma non deve nemmeno essere duro o sbriciolato.

L'acqua non è un ingrediente fisso: va aggiunta solo se serve. Alcune farine assorbono di più, altre di meno. Anche lo psillio, la farina di cocco, la grandezza delle uova e il tipo di yogurt o ricotta possono cambiare molto il risultato.

Dopo la cottura il pane deve avere una crosta rustica, una fetta stabile e un interno compatto, con le noci ben distribuite.

Una volta tostato, diventa ancora più piacevole: la superficie si asciuga leggermente, la fetta prende più profumo e il sapore delle noci si sente meglio.

Metodo tecnico

In questa ricetta lo psillio aiuta a dare struttura al pane e a rendere l'impasto più lavorabile.

La farina di cocco assorbe molto, quindi viene usata in piccola quantità. La farina di lino dorato dà un effetto più rustico e aiuta a rendere l'impasto più stabile.

L'aceto di mele lavora insieme al bicarbonato e sostiene la crescita interna del pane durante la cottura.

Le noci vanno aggiunte alla fine, tritate grossolanamente, così restano visibili nella fetta e non si riducono in polvere.

Per questo filone non serve il vapore in forno. Questo impasto ha bisogno di asciugarsi bene e di formare una crosta naturale senza trattenere troppa umidità.

Conservazione

Conserva il pane alle noci a temperatura ambiente per **1 giorno**, ben coperto, solo quando è completamente freddo.

In frigorifero si conserva per **3 giorni**, meglio già tagliato a fette e sistemato in un contenitore.

Può essere congelato. Taglialo a fette, separale con piccoli pezzi di carta forno e congela fino a **1 mese**.

Per servirlo dopo il congelamento, scaldalo direttamente in padella, nel tostapane o in forno per qualche minuto.

Segreti e trucchi

Non tagliare il pane caldo. Appena sfornato, il centro sta ancora finendo di assestarsi. Se lo tagli subito, può sembrare troppo umido anche quando è cotto.

Non fare il filone troppo alto. Una forma ovale e leggermente schiacciata cuoce meglio, asciuga meglio e permette di ottenere fette più regolari.

Le incisioni devono essere superficiali. Non sono tagli profondi decorativi: servono solo a far uscire il vapore e a guidare l'apertura del pane durante la cottura.

L'acqua non va aggiunta automaticamente. Prima bisogna lasciare riposare l'impasto e controllare la consistenza. Se è già morbido e modellabile, non serve aggiungerla.

Le crepe in superficie sono normali negli impasti keto ben idratati: la crosta si fissa mentre l'interno cresce. In questo pane danno anche un bellissimo effetto rustico e artigianale.

Questo pane è ottimo da tostare. La fetta diventa più croccante fuori e resta piacevole dentro. Puoi servirlo in versione salata con formaggi, salumi, avocado, burro o creme salate, oppure in versione più dolce con un velo di marmellata senza zucchero.

Se il giorno dopo lo senti più compatto, non è un difetto: basta scaldarlo leggermente in padella o nel tostapane e torna molto più profumato e piacevole.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2030 kcal
- Carboidrati totali: circa 44 g
- Proteine: circa 74 g
- Grassi: circa 176 g

Per 1 fetta, considerando 12 fette

- Calorie: circa 169 kcal
- Carboidrati totali: circa 3,7 g
- Proteine: circa 6,2 g
- Grassi: circa 14,7 g
-

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.