

Pane bianco chetogenico morbido alla crescenza – tipo pane al latte

Questo **pane bianco chetogenico morbido alla crescenza** nasce per ricordare il classico pane al latte: soffice, delicato, profumato e piacevole da spezzare con le mani.

La crescenza mantiene la mollica tenera e umida, mentre fibra d'avena, fibra di bambù e psillio danno struttura senza trasformarlo nel classico pane keto pesante e compatto. Le palline vengono sistemate vicine nella teglia e durante la cottura si uniscono, formando un unico pane morbido in stile *pull-apart*.

Nella nostra prova reale abbiamo ottenuto **6 pezzi grandi, ben gonfi, con superficie dorata e una mollica morbida e alveolata**. Una piccolissima quantità di cipolla e aglio secchi completa il pane con un profumo davvero delizioso, senza renderlo speziato.

Prima di iniziare...

Utilizza la crescenza a temperatura ambiente.

Il latte di mandorla è un **liquido di correzione** e non deve essere necessariamente utilizzato tutto. Fibra d'avena, fibra di bambù e psillio continuano infatti ad assorbire liquidi durante il riposo.

Per questo motivo è importante aspettare **8–10 minuti** prima di decidere se l'impasto necessita di altro liquido.



Ingredienti

Per **6 pezzi grandi uniti in un unico pane**:

- 170 g di crescenza
- 60 g di farina di mandorle finissima
- 40 g di fibra d'avena
- 12 g di fibra di bambù
- 10 g di psillio fine
- 1 uovo
- 80 g di albumi
- 15 g di burro fuso
- 20–30 g di latte di mandorla senza zuccheri, solo se necessario
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g di sale
- una piccola presa di cipolla secca
- una piccolissima presa di aglio secco

Per la superficie

- poco burro fuso

i Informazioni rapide

Preparazione: circa 20 minuti

Riposo dell'impasto: 8–10 minuti

Cottura: circa 40 minuti

Temperatura: 170°C

Forno: statico

Resa: 6 pezzi grandi

Formato: pane morbido da spezzare

Difficoltà: facile



Procedimento

1. Prepara la base alla crescita

Metti la crescita a temperatura ambiente in una ciotola capiente e lavorala brevemente con una spatola per ammorbidirla.

Aggiungi l'uovo, gli albumi e i 15 g di burro fuso, lasciato leggermente intiepidire.

Mescola fino a ottenere un composto cremoso e abbastanza uniforme.

2. Mescola gli ingredienti secchi

In una seconda ciotola unisci:

- farina di mandorle;
- fibra d'avena;
- fibra di bambù;
- psillio;
- lievito istantaneo;
- sale;
- una piccola presa di cipolla secca;
- una piccolissima presa di aglio secco.

Mescola accuratamente, in modo particolare per distribuire uniformemente psillio e lievito.

3. Forma l'impasto

Aggiungi gradualmente gli ingredienti secchi alla crema di crescita.

Lavora con una spatola fino a ottenere un impasto omogeneo.

Anche se inizialmente ti sembra molto morbido, **non aggiungere altra fibra e non correggere subito l'impasto.**

Lascialo riposare per **8–10 minuti.**

4. Controlla la consistenza

Trascorso il riposo, prendi una piccola quantità di impasto con le mani leggermente unte.

Devi riuscire a formare una pallina morbida che mantenga la propria forma.

Se l'impasto risulta troppo asciutto, duro o tende a creparsi, aggiungi il latte di mandorla **circa 10 g alla volta**.

Mescola e ricontrolla la consistenza.

Non è necessario utilizzare tutti i 20–30 g indicati: la quantità effettiva dipende dall'assorbimento delle fibre utilizzate.

5. Forma il pane

Dividi l'impasto in **6 porzioni grandi**.

Ungi leggermente le mani e forma delle palline il più possibile lisce e regolari.

Rivesti una pirofila con carta forno e disponi le palline abbastanza vicine tra loro.

Durante la cottura cresceranno e si uniranno formando un unico pane morbido da spezzare.

6. Prima fase di cottura

Preriscalda il forno statico a **170°C**.

Inforna la pirofila e cuoci per circa **30 minuti**.

A questo punto la superficie dovrebbe essere già ben gonfia e dorata.

7. Completa la cottura

Dopo i primi 30 minuti:

- copri delicatamente il pane con un foglio di alluminio;
- sposta la teglia sul ripiano più basso del forno;
- prosegui la cottura per circa **altri 10 minuti**.

La cottura totale della nostra prova è stata quindi di circa **40 minuti**.

8. Controlla il centro

Inserisci uno stecchino nel pezzo centrale.

Se esce **pulito e senza impasto umido attaccato**, il pane è pronto.

Evita di prolungare inutilmente la cottura una volta raggiunto questo punto, per non asciugare la mollica.

9. Spennella con il burro

Appena sfornato, spennella la superficie ancora calda con **un velo sottile di burro fuso**.

Questo passaggio rende la crosticina più morbida e contribuisce all'effetto tipico del pane al latte.

Lascia riposare il pane nella teglia per circa 10 minuti.

Poi trasferiscilo delicatamente su una griglia.

Aspetta almeno **45–60 minuti** prima di aprire o tagliare il primo pezzo.

✨ Consistenza dell'impasto

L'impasto corretto deve risultare:

morbido → leggermente appiccicoso → sostenuto → modellabile con le mani unte.

Non deve essere duro come un impasto tradizionale da pane.

Le palline devono mantenere la forma una volta sistemate nella teglia, ma devono rimanere morbide.

Se durante la formatura compaiono crepe profonde, probabilmente l'impasto è troppo asciutto.

Se invece le palline si allargano immediatamente e non mantengono la forma, l'impasto è troppo morbido.

Nella nostra prova la consistenza ha permesso di ottenere **6 palline grandi, lisce e perfettamente modellabili**.



Metodo tecnico

La **crescenza** è il cuore della ricetta: porta acqua, grassi e proteine e contribuisce a mantenere la mollica morbida anche dopo la cottura.

La **farina di mandorle** dà corpo all'impasto senza renderlo eccessivamente fibroso.

La **fibra d'avena** aiuta a creare volume e struttura mantenendo gusto e colore relativamente neutri.

La **fibra di bambù** assorbe parte dell'umidità e alleggerisce la struttura dell'impasto.

Lo **psillio** crea il legame necessario per rendere l'impasto modellabile e permette alle palline di mantenere la forma durante la cottura.

Uovo e albumi consolidano invece la struttura con il calore.

In questa ricetta abbiamo volutamente evitato lino, lupino e farina di girasole: l'obiettivo era ottenere un **pane chetogenico chiaro, morbido e dal gusto delicato**, più vicino possibile all'idea del pane bianco al latte.

La piccolissima quantità di **cipolla e aglio secchi** non serve a caratterizzare il pane come speziato. Utilizzati con moderazione, intensificano semplicemente il profumo e rendono il gusto più completo.

Conservazione

Lascia raffreddare completamente il pane prima di conservarlo.

Puoi tenerlo in frigorifero, ben chiuso in un contenitore, per circa **2–3 giorni**.

Prima di servirlo puoi:

- scaldarlo per pochi secondi;
- passarlo brevemente in forno;
- dividerlo e tostarlo.

Può essere anche congelato.

Una volta completamente freddo, separa i singoli pezzi e congelali individualmente oppure in un contenitore ben chiuso.

Segreti e trucchi

Non aggiungere immediatamente il latte di mandorla. Il riposo di 8–10 minuti è fondamentale perché le fibre possano completare l'assorbimento.

Forma le palline con le **mani leggermente unte**: sarà molto più semplice ottenere una superficie liscia.

Non distanziare troppo i pezzi nella teglia. Devono crescere fino a toccarsi e diventare un unico pane.

Utilizza aglio e cipolla secchi con molta moderazione: devono contribuire al profumo senza diventare protagonisti.

Se dopo 30 minuti la superficie è già bella dorata, **coprila con alluminio** e completa la cottura sul ripiano inferiore del forno.

Controlla sempre il pezzo centrale: in un pane formato da palline unite è la zona che impiega più tempo a cuocere.

La spennellata di burro appena sfornato rende la superficie più tenera e accentua la sensazione di **pane morbido tipo pane al latte**.

Valori nutrizionali indicativi

Valori approssimativi per **1 pezzo**, dividendo il pane in 6 parti:

Energia: circa 180 kcal

Carboidrati: circa 1,5–2 g

Proteine: circa 6–8 g

Grassi: circa 14 g

I valori possono variare in base soprattutto alla marca di crescenza, farina di mandorle e latte di mandorla utilizzati.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.

 **Scopri altre ricette di panetteria chetogenica su ketosenzarinunce.com**

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.