

Cracker chetogenici ai semi misti

- 80 g farina di mandorle finissima
- 25 g semi di sesamo chiaro
- 20 g semi di lino
- 15 g semi di chia
- 10 g semi di girasole tritati grossolanamente
- 10 g fibra di avena
- 8 g psillio in polvere fine
- 25 g olio delicato oppure olio extravergine leggero
- 90 g acqua calda
- 3 g sale fino
- 1 pizzico di aglio in polvere facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-28 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6
- Peso finale stimato: circa 170 g
- Formato consigliato: teglia con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola farina di mandorle, sesamo, semi di lino, chia, semi di girasole tritati, fibra di avena, psillio, sale e, se vuoi, un pizzico di aglio in polvere.
2. Aggiungi l'olio e l'acqua calda.
3. Mescola subito con un cucchiaino, poi lascia riposare 5-10 minuti, finché il composto diventa compatto e lavorabile.
4. Sistema l'impasto tra due fogli di carta forno.
5. Stendilo in modo uniforme fino a ottenere uno spessore sottile, circa 2 mm.
6. Togli il foglio superiore e incidi già i cracker con una rotella o un coltello.
7. Cuoci in forno statico a 165°C per 22-28 minuti, controllando gli ultimi minuti.
8. Se i bordi cuociono prima, togliili e rimetti al forno la parte centrale per qualche minuto.
9. Lascia raffreddare completamente prima di spezzare i cracker.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare umido, compatto e ben stendibile, non liquido. Dopo la cottura i cracker risultano asciutti, ben croccanti e leggermente rustici, con i semi ben percepibili.

Metodo tecnico

Lo psillio e i semi di chia assorbono l'acqua e aiutano a creare una struttura compatta senza glutine. La stesura sottile è importante: se lo spessore è irregolare, alcuni cracker resteranno morbidi e altri si scuriranno troppo.

Conservazione

Conserva i cracker completamente freddi in un barattolo ben chiuso o in una scatola di latta per 4-5 giorni.

Meglio non conservarli in frigorifero.

Si possono congelare, ma perdono un po' di croccantezza: meglio prepararli freschi.

Segreti e trucchi

- Se vuoi cracker ancora più croccanti, dopo la cottura spegni il forno e lasciali asciugare dentro per 10 minuti con lo sportello leggermente aperto.
- I semi di girasole vanno tritati grossolanamente, non ridotti in farina, così danno struttura senza appesantire l'impasto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 16 g

Proteine: circa 22 g

Grassi: circa 53 g

Per 1 porzione (1/6)

Carboidrati: circa 2,7 g

Proteine: circa 3,7 g

Grassi: circa 8,8 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **[Ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com)**.

La vostra Keto Amica