

Cracker chetogenici al parmigiano

- 70 g farina di mandorle finissima
- 35 g parmigiano o grana grattugiato finemente
- 15 g fibra di avena
- 8 g psillio in polvere fine
- 1 albume da 30 g
- 20 g olio delicato
- 35 g acqua tiepida
- 2 g sale fino
- pepe nero facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 8 minuti
- Tempo di cottura: 18-24 minuti
- Tempo totale: circa 40 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 5
- Peso finale stimato: circa 145 g
- Formato consigliato: teglia con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, parmigiano, fibra di avena, psillio, sale e pepe se lo desideri.
2. Aggiungi albume, olio e acqua tiepida.
3. Mescola bene fino a ottenere un impasto compatto.
4. Lascialo riposare 8 minuti.
5. Stendilo tra due fogli di carta forno in uno strato sottile e uniforme, circa 2 mm.
6. Incidi i cracker prima della cottura.
7. Cuoci in forno statico a 170°C per 18-24 minuti.
8. Fai raffreddare completamente prima di separarli.

Consistenza

L'impasto deve essere morbido ma compatto, non appiccicoso.
Da cotti, i cracker risultano sottili, asciutti, molto croccanti e saporiti.

Metodo tecnico

Il parmigiano aiuta la struttura e intensifica la croccantezza, ma tende anche a colorire più in fretta. Per questo è importante controllare gli ultimi minuti ed evitare spessori troppo sottili ai bordi.

Conservazione

Conserva i cracker freddi in un contenitore ben chiuso per 3-4 giorni.
Meglio tenerli a temperatura ambiente in un luogo asciutto.
Non è la versione ideale da congelare.

Segreti e trucchi

- Usa parmigiano o grana grattugiato molto fine, non in scaglie.
- Se vuoi una versione ancora più elegante, aggiungi sopra un pizzico di pepe nero o sesamo prima di infornare.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 11 g

Proteine: circa 28 g

Grassi: circa 49 g

Per 1 porzione (1/5)

Carboidrati: circa 2,2 g

Proteine: circa 5,6 g

Grassi: circa 9,8 g

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

La vostra Keto Amica