

# Panini e bagel keto morbidi alla feta e farina di mandorle

Morbidi, saporiti e con una mollica sorprendentemente ariosa: con un unico impasto possiamo preparare **panini oppure piccoli bagel keto**, perfetti per la colazione salata ma anche da farcire per pranzo o cena. La feta regala sapore, mentre farina di mandorle, fibra d'avena e psillio costruiscono un impasto leggero e ben lavorabile.

## Prima di iniziare...

Con questa dose abbiamo ottenuto **6 pezzi da circa 55–57 g di impasto ciascuno**. Potete formarli tutti come panini, tutti come bagel oppure prepararli in entrambe le forme.

La feta viene prima frullata con il formaggio spalmabile e l'acqua. Anche dopo averla frullata possono rimanere **piccolissimi pezzetti di feta visibili nell'impasto: è perfettamente normale** e non compromette il risultato.

Dopo l'aggiunta delle polveri, questo impasto si lavora comodamente **con le mani**: è morbido, modellabile e non appiccicoso.

## ☐ Ingredienti

- 120 g feta greca
- 80 g formaggio spalmabile
- 50 g farina di mandorle
- 18 g fibra d'avena
- 8 g psillio
- 5 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 uovo medio
- 20 g acqua naturale
- semi di sesamo, semi di girasole o altri semi a piacere per la superficie

Facoltativo per spennellare:

- pochissima panna diluita con qualche goccia d'acqua

## **i** ☐ Informazioni rapide

**Resa:** 6 panini o bagel

**Preparazione:** circa 15 minuti

**Riposo dell'impasto:** 8–10 minuti

**Cottura:** circa 24–28 minuti

**Forno:** statico a 180 °C

**Difficoltà:** facile

## ☐ ☐ Procedimento

### 1. Preparate la base.

Mettete nel bicchiere del frullatore la feta, il formaggio spalmabile e i 20 g di acqua. Frullate fino a ottenere un composto cremoso abbastanza uniforme.

### 2. Aggiungete l'uovo.

Trasferite il composto in una ciotola, unite l'uovo e amalgamate accuratamente.

### 3. Incorporate gli ingredienti secchi.

Aggiungete farina di mandorle, fibra d'avena, psillio e lievito istantaneo.

### 4. Impastate con le mani.

Lavorate il composto direttamente con le mani fino a ottenere un impasto morbido, omogeneo e facilmente modellabile.

### 5. Fate riposare.

Lasciate riposare l'impasto per **8–10 minuti**. Durante questo tempo la fibra e lo psillio assorbono l'umidità e l'impasto acquista la consistenza giusta.

### 6. Formate i pezzi.

Dividete l'impasto in **6 porzioni da circa 55–57 g**.

Per i panini, formate delle palline lisce e lasciatele leggermente tondeggianti.

Per i bagel, formate una pallina e create al centro un foro abbastanza ampio con le dita, perché durante la cottura tenderà a restringersi.

### 7. Decorate.

Disponete i pezzi su una teglia rivestita di carta forno. Se desiderate, spennellate leggermente la superficie con pochissima panna diluita con acqua e completate con i semi scelti.

### 8. Cuocete.

Infornate in forno statico già caldo a **180 °C per circa 24–28 minuti**. I panini devono risultare ben sviluppati e leggermente dorati.

Se negli ultimi minuti la superficie è già sufficientemente colorita, potete abbassare il forno a **170 °C** e terminare la cottura.

### 9. Raffreddamento.

Trasferiteli su una griglia e lasciateli **raffreddare completamente prima di tagliarli**. È durante il raffreddamento che la mollica completa la propria struttura.

## ☐ Consistenza

Il risultato è un panino **morbido, leggero e ben alveolato**, abbastanza resistente da essere tagliato e farcito senza rompersi.

La forma tonda tende a svilupparsi maggiormente in altezza e resta particolarmente soffice. Il bagel risulta leggermente più compatto, ma mantiene comunque un interno morbido e una struttura perfetta per la farcitura.

Anche il giorno successivo i panini conservano una piacevole morbidezza.

## ☐ Metodo tecnico

In questo impasto ogni ingrediente svolge una funzione precisa. L'**uovo** crea la struttura proteica necessaria per trattenere l'aria prodotta durante la cottura e permette ai panini di mantenere l'altezza.

La **farina di mandorle** porta morbidezza e una componente grassa naturale, mentre la **fibra d'avena** assorbe parte dei liquidi senza rendere l'impasto eccessivamente pesante.

Lo **psillio** lega l'umidità e contribuisce alla tenuta dell'impasto, permettendo di modellarlo facilmente e dando maggiore elasticità alla mollica.

La combinazione di **feta e formaggio spalmabile** mantiene invece l'interno morbido e saporito, evitando un risultato asciutto tipico di molti prodotti da forno keto.

Il riposo di 8–10 minuti prima della formatura è quindi importante perché consente a fibra e psillio di completare l'assorbimento dei liquidi.

## ✳ ☐ Conservazione

Una volta completamente freddi, conservate i panini in un contenitore ben chiuso in frigorifero per **2–3 giorni**.

Prima di consumarli potete lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarli brevemente in forno o friggitrice ad aria.

Possono anche essere congelati già freddi, preferibilmente singolarmente. Per comodità potete tagliarli a metà prima del congelamento e scaldarli direttamente al bisogno.

## ☐ Segreti e trucchi

Formate i panini senza schiacciarli troppo: una forma leggermente alta aiuta lo sviluppo durante la cottura.

Per i bagel create un foro iniziale piuttosto evidente, perché tenderà naturalmente a restringersi.

Dopo aver aggiunto le polveri aspettate sempre il tempo di riposo previsto prima di decidere se la consistenza necessita di correzioni.

Lasciate raffreddare completamente i panini prima di tagliarli: da caldi la mollica è ancora in fase di assestamento.

Potete variarli semplicemente cambiando la decorazione: sesamo nero, sesamo bianco, semi di girasole, semi misti oppure una piccola quantità di granella di pistacchio.

## ☐ Valori nutrizionali

Valori indicativi, **senza considerare i semi utilizzati per la superficie**.

**Intera ricetta – 6 pezzi:** circa 870–900 kcal, 75–78 g di grassi, 31–33 g di proteine, 8–9 g di carboidrati.

**Per 1 panino/bagel su 6:** circa 145–150 kcal, 12–13 g di grassi, 5–5,5 g di proteine, 1,3–1,5 g di carboidrati.

□ **Scopri anche le altre ricette nella categoria Colazioni salate keto**, per creare colazioni semplici, sazianti e sempre diverse.

*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.*

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**

**Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.**