

Crackers chetogenici ai tre semi sottili e croccanti

Questi crackers chetogenici ai tre semi sono sottili, asciutti e croccanti, perfetti da usare al posto del pane quando vuoi qualcosa da sgranocchiare con insalate, creme salate, formaggi o antipasti freddi. Sono semplici da preparare, ma hanno un piccolo segreto: l'impasto va steso molto sottile e lasciato asciugare bene, perché è proprio lì che nasce la croccantezza.

Ingredienti

- 80 g farina di mandorle fine
- 35 g farina di semi di lino dorato
- 15 g semi di sesamo
- 10 g semi di chia
- 8 g psillio in polvere fine
- 4 g sale fino
- 1 pizzico di aglio in polvere, facoltativo
- rosmarino oppure origano q.b.
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 95–110 g acqua calda

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di riposo: 10 minuti

Tempo di cottura: 25–30 minuti

Tempo di asciugatura: 15–20 minuti

Tempo totale: circa 1 ora

Difficoltà: facile

Porzioni: circa 24 crackers

Peso finale stimato: circa 140–155 g

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la farina di semi di lino, i semi di sesamo, i semi di chia, lo psillio, il sale e gli aromi scelti.
2. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva e 95 g di acqua calda.
3. Mescola bene con un cucchiaio fino a ottenere un impasto morbido, compatto e leggermente appiccicoso.
4. Lascia riposare l'impasto per 8–10 minuti, così lo psillio e i semi assorbono l'acqua.
5. Se dopo il riposo l'impasto risulta troppo duro o difficile da stendere, aggiungi poca acqua alla volta, senza superare circa 110 g totali.
6. Sistema l'impasto tra due fogli di carta forno e stendilo con il matterello fino a ottenere una sfoglia molto sottile, circa 2 mm.
7. Togli delicatamente il foglio superiore e incidi già i crackers con una rotella o un coltello, senza separarli del tutto.
8. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per 25–30 minuti, controllando verso la fine perché i bordi scuriscono più velocemente.

9. Spegni il forno, apri leggermente lo sportello e lascia asciugare i crackers ancora 15–20 minuti.
10. Lasciali raffreddare completamente prima di separarli: appena usciti dal forno possono sembrare ancora leggermente morbidi, ma diventano più croccanti raffreddandosi.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere compatto, morbido e stendibile, non liquido. La sfoglia deve essere sottile e il più possibile uniforme. Dopo la cottura i crackers devono risultare asciutti, leggeri e croccanti.

Metodo tecnico

In questa ricetta la croccantezza dipende da tre cose: lo spessore sottile, il riposo dell'impasto e l'asciugatura finale nel forno spento.

Lo psillio aiuta a tenere insieme l'impasto, mentre i semi di lino, chia e sesamo danno struttura, sapore e una consistenza più rustica. Se i crackers vengono stesi troppo spessi, resteranno più morbidi al centro.

Conservazione

Conserva i crackers in un contenitore ermetico, solo quando sono completamente freddi.

Si mantengono per 4–5 giorni a temperatura ambiente, in un luogo asciutto. Se dopo qualche giorno perdono croccantezza, puoi passarli in forno caldo a 140°C per pochi minuti.

Si possono congelare, ma non è la scelta migliore: questi crackers rendono molto meglio preparati freschi e conservati ben asciutti.

Segreti e trucchi

Il trucco più importante è stendere l'impasto sottile e uniforme.

Se i bordi cuociono prima, puoi spezzarli e lasciar asciugare ancora la parte centrale qualche minuto.

Non separarli subito appena usciti dal forno: aspetta che siano freddi, altrimenti rischiano di rompersi.

Per un gusto più saporito puoi aggiungere un pizzico di paprika dolce, pepe, rosmarino tritato o aglio in polvere.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 140–155 g

Calorie: circa 930 kcal

Carboidrati: circa 17 g
Proteine: circa 25 g
Grassi: circa 82 g

Per 1 cracker, considerando 24 crackers da circa 6 g ciascuno

Calorie: circa 39 kcal
Carboidrati: circa 0,7 g
Proteine: circa 1 g
Grassi: circa 3,4 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.