

Grissini chetogenici ai semi misti

Per circa 12 grissini medi:

- 90 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 8 g di psillio in polvere fine
- 20 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 28 g di olio extravergine delicato
- 40-50 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero

Per i semi nell'impasto:

- 8 g di semi di sesamo chiaro
- 6 g di semi di girasole tritati grossolanamente
- 4 g di semi di chia
- 4 g di semi di lino

Per la superficie:

- 6 g di semi misti a scelta tra sesamo, chia e lino

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 24-30 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 grissini
- Peso finale stimato: circa 180-190 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il parmigiano, il sale e il pepe.
2. Aggiungi i semi previsti per l'impasto e mescola bene, così si distribuiscono in modo uniforme.
3. Unisci l'uovo e l'olio, poi inizia a mescolare con un cucchiaino.
4. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, continuando a lavorare il composto fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Dopo il riposo deve risultare compatto, modellabile e non troppo appiccicoso.

6. Se necessario, regola la consistenza: se l'impasto è troppo morbido aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena, se è troppo asciutto aggiungi 1 cucchiaino di acqua.
7. Dividi l'impasto in 12 pezzi uguali.
8. Forma dei bastoncini abbastanza sottili e sistemali sulla teglia rivestita con carta forno.
9. Distribuisci sopra i semi per la superficie e premi leggermente con le dita per farli aderire bene.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 24-30 minuti, finché i grissini risultano asciutti e dorati.
11. Sfornali, lasciali riposare 5 minuti sulla teglia e poi trasferiscili su una griglia fino a completo raffreddamento.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere compatto, leggermente rustico al tatto e facile da allungare. La presenza dei semi lo rende un po' meno liscio rispetto ad altri impasti, ma deve comunque restare lavorabile senza rompersi troppo.

Da cotti, questi grissini risultano asciutti, croccanti e leggermente più rustici nel morso. I semi danno una consistenza più interessante e una superficie più ricca, sia nel gusto sia nell'aspetto.

Metodo tecnico

In questa ricetta i semi non servono solo a decorare: cambiano davvero struttura e risultato finale. Per questo è importante non esagerare con le quantità, altrimenti l'impasto rischia di diventare fragile e difficile da modellare.

I semi di girasole è meglio tritarli grossolanamente, così non interrompono troppo la struttura del grissino. Chia e lino assorbono una piccola parte dei liquidi, quindi il riposo qui è ancora più utile per capire la consistenza vera dell'impasto prima di formare i grissini.

La base con farina di mandorle, fibra di avena, bambù e psillio resta importante per mantenere il giusto equilibrio tra friabilità e tenuta.

Conservazione

Una volta freddi, conserva i grissini in un contenitore ben chiuso a temperatura ambiente per 2 giorni, se l'ambiente non è umido.

In frigorifero si mantengono fino a 4 giorni, ma prima di servirli è meglio ripassarli in forno a 150°C per 4-5 minuti.

Puoi congelarli già cotti e completamente freddi per circa 1 mese. Dopo lo scongelamento, passali qualche minuto in forno per ridare asciuttezza e croccantezza.

Segreti e trucchi

- Non usare semi troppo grossi interi in quantità eccessiva, perché rischiano di spezzare i grissini durante la formatura.
- Premi bene i semi in superficie, altrimenti tenderanno a staccarsi una volta cotti.

- Se vuoi un risultato più elegante, fai grissini abbastanza sottili e regolari.
- Se li preferisci più asciutti, lasciali 4-5 minuti in forno spento con lo sportello leggermente aperto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 28 g
- Grassi: circa 92 g

Per 1 grissino su 12

- Carboidrati: circa 1,4 g
- Proteine: circa 2,3 g
- Grassi: circa 7,7 g
-
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **[Ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com)**.

La vostra Keto Amica