

Pane chetogenico senza uova con mandorle, lino e psillio

Questo **pane chetogenico senza uova** è una ricetta semplice ma molto interessante per chi cerca un pane morbido, rustico e senza latticini. Si prepara con farina di mandorle, farina di lino dorato e psillio: tre ingredienti che, insieme all'acqua tiepida, aiutano a creare una mollica compatta, umida al punto giusto e facile da tagliare.

È un pane diverso dai classici pani keto con uova o formaggi: ha un sapore più neutro, una consistenza più rustica e si presta bene sia per accompagnamenti salati sia per fette tostate.

Per uno stampo piccolo da plumcake da circa **21 x 10 cm**

Dose per circa **12 fette**

- **300 g farina di mandorle finissima**
- **30 g farina di lino dorato finemente macinata**
- **25 g psillio in polvere fine**
- **12 g lievito istantaneo neutro per salati**
- **2 g sale fino**
- **20 g olio extravergine di oliva delicato**
- **15 g aceto di mele oppure 15 g succo di limone**
- **360 g acqua tiepida**, non bollente

Variante con semi di canapa

Se vuoi aggiungere un tocco più rustico, puoi usare:

- **20 g farina di lino dorato**
- **10 g semi di canapa decorticati**

al posto dei 30 g totali di farina di lino.

Non consiglio però di sostituire completamente il lino con la canapa, perché il lino aiuta la struttura dell'impasto, mentre la canapa dà sapore ma non lega allo stesso modo.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo impasto:** 10–15 minuti
- **Cottura:** circa 55 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 20 minuti, più raffreddamento
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** circa 12 fette
- **Stampo consigliato:** plumcake piccolo da circa 21 x 10 cm
- **Peso finale stimato:** circa 620–680 g, variabile in base alla perdita di umidità in cottura

Procedimento

1. Accendi il forno a **190°C statico** oppure **170°C ventilato**.
2. Rivesti uno stampo piccolo da plumcake con carta forno oppure ungilo bene con un filo di olio.
3. In una ciotola capiente unisci la farina di mandorle, la farina di lino dorato, lo psillio in polvere, il lievito istantaneo e il sale.
4. Mescola molto bene gli ingredienti secchi. Questo passaggio è importante perché lo psillio e il lievito devono distribuirsi in modo uniforme.
5. Aggiungi l'olio, l'aceto di mele oppure il succo di limone e l'acqua tiepida poco alla volta, mescolando con una spatola o con le fruste a gancio.
6. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido e appiccicoso. È normale.
7. Lascia riposare l'impasto per **10–15 minuti**. Durante questo tempo lo psillio e la farina di lino assorbiranno l'acqua e l'impasto diventerà più compatto.
8. Ungi leggermente le mani con olio e forma un panetto allungato.
9. Sistema l'impasto nello stampo, senza schiacciarlo troppo. Deve restare morbido e leggermente bombato.
10. Cuoci in forno già caldo per circa **55 minuti**, o finché uno stecchino inserito al centro esce pulito, senza briciole umide attaccate.
11. Se la superficie scurisce troppo durante la cottura, copri il pane con un foglio di alluminio appoggiato sopra, senza sigillare.
12. Sforna il pane e lascialo riposare nello stampo per circa **10 minuti**.
13. Trasferiscilo poi su una griglia e lascialo raffreddare completamente prima di tagliarlo.
14. Per un taglio migliore, aspetta almeno **2–3 ore**. Il pane senza uova si compatta molto mentre raffredda.

Consistenza

L'impasto prima del riposo è morbido, umido e appiccicoso.

Dopo il riposo diventa più compatto, ma resta comunque morbido: non deve essere asciutto come un impasto tradizionale con farina di grano.

Il pane cotto ha una crosta più rustica e una mollica umida, compatta e affettabile. È molto buono anche tostato, perché la fetta diventa più stabile e profumata.

Metodo tecnico

In questa ricetta non ci sono uova, quindi la struttura del pane dipende soprattutto da due ingredienti: **psillio** e **farina di lino**.

Lo psillio, a contatto con l'acqua, crea un gel che aiuta a legare l'impasto. La farina di lino assorbe liquidi e rende la mollica più compatta. Per questo è importante non saltare il riposo di 10–15 minuti.

L'aceto di mele o il succo di limone aiutano il lievito istantaneo a lavorare meglio e danno una piccola spinta alla crescita del pane.

Conservazione

Conserva il pane completamente freddo avvolto in carta forno e poi in un contenitore chiuso.

- **A temperatura ambiente:** fino a 2 giorni, se la casa non è troppo calda
- **In frigorifero:** fino a 5–6 giorni
- **In freezer:** sì, meglio già tagliato a fette

Per congelarlo, separa le fette con piccoli quadrati di carta forno. In questo modo potrai prendere solo le fette che ti servono.

Puoi tostare le fette direttamente da congelate oppure lasciarle scongelare qualche minuto a temperatura ambiente.

Segreti e trucchi

Non usare farina di mandorle grossolana: per questa ricetta serve una farina di mandorle molto fine, altrimenti la mollica può restare pesante.

Non tagliare il pane caldo. Appena sfornato è fragile, ma raffreddandosi diventa più stabile.

Non eliminare la farina di lino. In un pane senza uova è importante per dare struttura.

Non usare psillio intero se puoi evitarlo: lo psillio in polvere lavora meglio e si distribuisce in modo più uniforme.

Se il pane si abbassa troppo dopo la cottura, di solito significa che il centro non era ancora perfettamente cotto oppure che gli ingredienti usati erano meno fini e hanno assorbito l'acqua in modo diverso.

Per una fetta più buona e stabile, tostala leggermente prima di servirla.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, della farina di lino e dello psillio utilizzati.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2120 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 67 g
- **Proteine:** circa 72 g
- **Grassi:** circa 185 g

Per 1 fetta, dividendo il pane in 12 fette

- **Calorie:** circa 177 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 5,6 g
- **Proteine:** circa 6 g
- **Grassi:** circa 15,4 g

- © Keto senza rinunce – Keto Amica
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.