

Cracker chetogenici leggeri da accompagnamento

Questi cracker chetogenici leggeri sono pensati per accompagnare piatti già ricchi e sazianti, come uova, avocado, formaggi, insalate o creme salate. Sono sottili, croccanti e molto pratici: circa **25 kcal a cracker**, quindi puoi aggiungerli al tuo piatto senza appesantire troppo la colazione o il pasto.

Ingredienti

- 35 g fibra di avena
- 20 g farina di mandorle
- 15 g farina di lino dorato
- 5 g psillio
- 2 g sale fino
- rosmarino secco q.b.
- 5 g olio extravergine d'oliva
- 90-110 g acqua calda

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 18-24 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 cracker
- Peso finale stimato: circa 100-110 g
- Formato consigliato: cracker sottili da 2 mm

Procedimento

1. In una ciotola mescola fibra di avena, farina di mandorle, farina di lino dorato, psillio, sale e rosmarino.
2. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva.
3. Versa l'acqua calda poco alla volta, iniziando da 90 g. Mescola con un cucchiaino fino a ottenere un impasto compatto, morbido e modellabile.
4. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. In questo tempo lino e psillio assorbono l'acqua e rendono la massa più stabile.
5. Metti l'impasto tra due fogli di carta forno.
6. Stendilo molto sottile, circa 2 mm. Più è sottile, più diventa croccante.
7. Togli il foglio superiore e taglia già i cracker con una rotella o un coltello.
8. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per 18-24 minuti.
9. Se i bordi si colorano prima, stacca i cracker già pronti e lascia cuocere ancora qualche minuto quelli centrali.
10. Spegni il forno e lascia asciugare i cracker per 5-10 minuti con lo sportello leggermente aperto.
11. Fai raffreddare completamente su una griglia prima di conservarli.

Consistenza

L'impasto deve essere morbido, compatto e facilmente stendibile, non liquido e non sabbioso.

Dopo la cottura i cracker devono risultare sottili, asciutti e croccanti. Se al centro restano morbidi, basta rimetterli qualche minuto in forno basso per farli asciugare meglio.

Metodo tecnico

Questi cracker sono più leggeri perché usano poca farina di mandorle e pochissimo olio. La struttura arriva soprattutto da fibra di avena, farina di lino dorato e psillio.

La fibra alleggerisce l'impasto, il lino aiuta a legare e lo psillio trattiene l'acqua. Per questo il riposo è importante: senza riposo l'impasto sembra più fragile, dopo 10 minuti diventa molto più lavorabile.

Conservazione

Conserva i cracker completamente freddi in un contenitore ermetico o in un barattolo di vetro.

Si mantengono per 4-5 giorni a temperatura ambiente, in un luogo asciutto.

Non consiglio di congelarli, perché perdono croccantezza. Se dopo qualche giorno diventano meno croccanti, puoi passarli in forno a 140°C per 4-5 minuti.

Segreti e trucchi

- Stendi l'impasto sottile: 2 mm è lo spessore migliore.
- Taglia i cracker prima della cottura, così si separano meglio.
- L'acqua va aggiunta poco alla volta: alcune fibre assorbono più di altre.
- Se l'impasto si rompe, aggiungi 1 cucchiaino d'acqua.
- Se è troppo appiccicoso, aspetta altri 5 minuti prima di stenderlo.
- Per un gusto più deciso puoi aggiungere pepe, paprika dolce, origano o aglio in polvere.
- Sono cracker da accompagnamento: piccoli, leggeri e pensati per stare accanto a piatti più ricchi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 7 g
- Proteine: circa 12 g
- Grassi: circa 17 g
- Calorie: circa 300 kcal

Per 1 cracker, se ricavi 12 cracker

- Carboidrati: circa 0,6 g
- Proteine: circa 1 g

- Grassi: circa 1,4 g
- Calorie: circa 25 kcal