

Pane keto fatto in casa: filoncini lievitati senza uova e latticini

Preparare un buon pane keto fatto in casa è una delle soddisfazioni più belle della nostra cucina, soprattutto quando riusciamo a ottenere dei filoncini dorati, con una mollica morbida e una consistenza piacevole.

Questi filoncini chetogenici sono preparati **senza uova, senza latticini e senza farina di mandorle**, utilizzando glutine vitale di frumento, fibra d'avena, farina di lupino e farina di lino dorato.

Il risultato è un pane lievitato dal sapore delicato, con una crosta sottile e una mollica soffice, leggermente umida e non gommosa. È diverso dal pane tradizionale, ma molto piacevole da gustare, soprattutto leggermente tostato.

Con lo stesso impasto possiamo preparare **quattro filoncini grandi oppure otto filoncini piccoli**, scegliendo la dimensione più comoda per le nostre abitudini alimentari.

I filoncini grandi possono essere tagliati a fette o divisi in più porzioni, mentre quelli piccoli permettono di avere già a disposizione quantità più contenute, pratiche anche per organizzare i pasti.

Prima di iniziare...

L'importanza delle proporzioni

In questa ricetta il glutine vitale contribuisce a formare la struttura elastica dell'impasto, mentre le farine alternative e le fibre partecipano all'assorbimento dell'acqua e alla consistenza finale.

È importante rispettare le quantità indicate, soprattutto quelle del glutine vitale, dello psillio e dell'acqua, perché il loro equilibrio influisce sulla lavorabilità dell'impasto e sulla lievitazione.

Il lievito di birra secco

Per questa preparazione utilizzo lievito di birra secco per lievitazione lenta, da reidratare in acqua tiepida secondo le indicazioni della confezione.

L'acqua deve essere a circa 35 °C. Dopo aver aggiunto il lievito, lasciatelo riposare per circa 10 minuti, fino alla comparsa di una leggera schiuma in superficie.

Perché utilizzo una piccola quantità di zucchero?

In questa ricetta aggiungo soltanto 3 g di zucchero, per fornire al lievito un nutrimento facilmente disponibile e favorire l'avvio della fermentazione.

Durante la lievitazione il lievito utilizza parte degli zuccheri presenti nell'impasto, producendo anidride carbonica che contribuisce allo sviluppo del pane.

I 3 g di zucchero sono distribuiti nell'intera preparazione. Per prudenza, nei valori nutrizionali consideriamo tutta la quantità aggiunta.

Alternativa senza zucchero aggiunto

Se preferite evitare lo zucchero, potete reidratare il lievito utilizzando soltanto i 50 g di acqua tiepida previsti dalla ricetta.

In questo caso la lievitazione potrebbe richiedere più tempo e lo sviluppo e la consistenza finale potrebbero risultare leggermente diversi.

La camera di lievitazione domestica

Per favorire la lievitazione utilizzo il microonde completamente spento, insieme a un bicchiere di acqua calda.

In questo modo si crea un ambiente riparato, tiepido e leggermente umido, particolarmente utile quando la temperatura della cucina è bassa.

Come riconoscere un impasto ben lievitato

Oltre all'aumento di volume, possiamo osservare la risposta dell'impasto a una leggera pressione del dito.

Se la piccola impronta torna rapidamente indietro, generalmente l'impasto ha bisogno di altro tempo.

Se invece risale lentamente e rimane appena visibile, la lievitazione è sufficientemente avanzata.

Negli impasti keto ricchi di fibre questo controllo è indicativo: è importante osservare anche il volume, la morbidezza e l'aspetto complessivo dell'impasto.

☐ Ingredienti

Per 4 filoncini grandi oppure 8 filoncini piccoli

- 100 g di [glutine vitale di frumento Bongiovanni – Acquista su Amazon](#)
- 60 g di [fibra d'avena SaporePuro – Acquista su Amazon](#)
- 30 g di [farina di lupino Bongiovanni – Acquista su Amazon](#)
- 25 g di [farina di lino dorato Bongiovanni – Acquista su Amazon](#)
- 8 g di [psillio fine Intenson – Acquista su Amazon](#)
- 5 g di lievito di birra secco per lievitazione lenta
- 260 g di acqua complessivi, a circa 35 °C
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- 4 g di sale
- 8 g di aceto di mele
- 3 g di zucchero
- 2 g di aglio secco in polvere
- 1 g di cipolla secca in polvere

I collegamenti Amazon permettono di individuare i prodotti utilizzati per questa preparazione.

i ☐ Informazioni rapide

Resa: 4 filoncini grandi oppure 8 filoncini piccoli

Porzioni: variabili, secondo la quantità di pane consumata

Preparazione: circa 20 minuti

Reidratazione del lievito: circa 10 minuti

Prima lievitazione: indicativamente 60–90 minuti

Seconda lievitazione: indicativamente 20–30 minuti

Cottura dei filoncini grandi: circa 30–37 minuti

Cottura dei filoncini piccoli: da controllare in anticipo, adattando il tempo alla dimensione

Forno: statico

Attrezzatura: bilancia da cucina, ciotola capiente o planetaria con gancio, stampo per baguette oppure teglia, griglia per il raffreddamento

□ □ Procedimento

1. Preparare il lievito

Prelevate 50 g di acqua dai 260 g complessivi e portatela a circa 35 °C.

Versatela in un piccolo recipiente e scioglietevi i 3 g di zucchero.

Aggiungete i 5 g di lievito di birra secco e mescolate delicatamente.

Lasciate riposare per circa 10 minuti, fino alla comparsa di una leggera schiuma in superficie.

Tenete da parte i restanti 210 g di acqua.

2. Preparare gli ingredienti secchi

In una ciotola capiente riunite il glutine vitale, la fibra d'avena, la farina di lupino, la farina di lino dorato e lo psillio.

Aggiungete l'aglio secco e la cipolla secca in polvere.

Mescolate accuratamente per distribuire tutti gli ingredienti in modo uniforme.

3. Preparare e lavorare l'impasto

Versate sugli ingredienti secchi il lievito reidratato, i 210 g di acqua rimanenti, l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di mele.

Iniziate a impastare e incorporate anche il sale.

Con la planetaria: utilizzate il gancio impastatore. Lavorate inizialmente a velocità bassa per circa 2 minuti, fino a quando gli ingredienti saranno amalgamati.

Proseguite a velocità medio-bassa per altri 5–8 minuti.

Il tempo complessivo indicativo è di 7–10 minuti.

A mano: raccogliete l'impasto nella ciotola e lavoratelo eseguendo pieghe continue verso l'interno.

Prendete un lembo, portatelo verso il centro, premete e ripetete il movimento, ruotando progressivamente il panetto.

Continuate per circa 7–10 minuti.

L'impasto dovrà diventare omogeneo, elastico e sufficientemente compatto da poter essere raccolto in un panetto.

4. Prima lievitazione

Formate un panetto e trasferitelo in una ciotola capiente.

Coprite con un coperchio oppure con pellicola, lasciando una piccola apertura.

Sistematica la ciotola nel microonde completamente spento, insieme a un bicchiere resistente al calore contenente acqua calda a circa 60 °C.

Chiudete lo sportello e lasciate lievitare indicativamente per 60–90 minuti.

L'impasto dovrà apparire più voluminoso, gonfio e leggermente aerato.

Per controllare la lievitazione, esercitate una pressione molto delicata con un dito appena inumidito.

Se l'impronta risale rapidamente, lasciate riposare ancora.

Se risale lentamente e rimane appena accennata, potete procedere alla formatura.

Valutate sempre anche l'aspetto complessivo dell'impasto.

5. Dividere l'impasto

Terminata la prima lievitazione, trasferite delicatamente l'impasto sul piano di lavoro.

A questo punto potete scegliere la dimensione dei filoncini.

Per 4 filoncini grandi: dividete l'impasto prima in due metà e poi ciascuna metà in altre due parti uguali.

Per 8 filoncini piccoli: dividete l'impasto in otto porzioni uguali.

Lavorate con delicatezza, cercando di conservare il più possibile la struttura sviluppata durante la prima lievitazione.

6. Formare i filoncini

Prendete una porzione di impasto e appoggiatela sul piano di lavoro.

Con i palmi delle mani fatela rotolare delicatamente avanti e indietro, accompagnando il movimento verso le estremità.

Allungatela gradualmente fino a ottenere un piccolo filone.

Ripetete l'operazione con tutte le porzioni.

Disponete i filoncini negli stampi metallici microforati per baguette oppure su una teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra loro.

7. Seconda lievitazione

Coprite delicatamente i filoncini, lasciando spazio per il loro sviluppo.

Ripetete lo stesso metodo utilizzato per la prima lievitazione.

Sistemateli gli stampi o la teglia nel microonde completamente spento, insieme a un bicchiere resistente al calore contenente acqua calda a circa 60 °C.

Chiudete lo sportello e lasciate lievitare per circa 20–30 minuti.

I filoncini dovranno apparire leggermente più voluminosi e distesi.

Anche in questa fase potete controllare delicatamente la risposta dell'impasto alla pressione di un dito: una piccola impronta che risale lentamente, insieme al visibile aumento di volume, è un buon segnale per procedere alla cottura.

Se desiderate, praticate due o tre leggere incisioni diagonali sulla superficie.

8. Cuocere i filoncini

Preriscaldate il forno statico a 210 °C.

Per i 4 filoncini grandi

Infornate e procedete in due fasi.

Prima fase: cuocete a 210 °C per 12 minuti.

Seconda fase: abbassate la temperatura a 190 °C e proseguite per altri 18–25 minuti.

Il tempo complessivo indicativo è di 30–37 minuti.

Per gli 8 filoncini piccoli

Utilizzate lo stesso forno statico preriscaldato a 210 °C.

Iniziate la cottura a 210 °C, poi abbassate a 190 °C per completarla.

Poiché i filoncini sono più piccoli, controllate la doratura e la cottura interna in anticipo rispetto ai filoncini grandi.

Il tempo effettivo dipenderà dalla forma e dallo spessore dei pezzi.

In entrambi i casi i filoncini dovranno presentare una superficie uniformemente dorata e una struttura ben cotta.

9. Raffreddare

Terminata la cottura, trasferite i filoncini su una griglia.

Lasciateli raffreddare completamente, permettendo all'aria di circolare anche nella parte inferiore.

Durante il raffreddamento la mollica si stabilizza e parte dell'umidità residua si disperde.

Tagliate i filoncini soltanto quando saranno completamente raffreddati.

☐ **Consistenza**

I filoncini presentano una crosta sottile, ben dorata e leggermente consistente, simile a quella di alcuni filoncini morbidi da forno.

La mollica è abbastanza soffice, con piccoli alveoli e qualche apertura più irregolare, e una struttura piacevole al morso, senza risultare gommosa.

La presenza delle fibre può conferire una leggera umidità interna e una consistenza diversa da quella del pane tradizionale.

Il sapore è delicato, arricchito dalle piccole quantità di aglio e cipolla secchi, che accompagnano il gusto del pane senza prevalere.

Sono piacevoli da gustare semplici, leggermente tostati oppure farciti.

☐ **Metodo tecnico**

Il glutine vitale

Contribuisce a formare una struttura elastica capace di trattenere i gas prodotti durante la fermentazione.

La fibra d'avena e lo psillio

Assorbono acqua e contribuiscono alla lavorabilità dell'impasto e alla struttura della mollica.

La farina di lupino e quella di lino dorato

Arricchiscono la preparazione e contribuiscono all'equilibrio tra consistenza, struttura e sapore.

La reidratazione del lievito

Permette al lievito secco utilizzato in questa ricetta di assorbire acqua prima di essere incorporato all'impasto.

La lavorazione iniziale

Favorisce lo sviluppo della struttura del glutine, importante per trattenere i gas durante la lievitazione.

La doppia lievitazione

La prima lievitazione permette all'impasto di sviluppare volume e struttura.

La seconda, dopo la formatura, aiuta i filoncini a distendersi e ad acquistare un ulteriore leggero sviluppo prima della cottura.

La formatura delicata

Aiuta a conservare parte della struttura sviluppata durante la prima lievitazione.

La cottura in due temperature

La temperatura iniziale più elevata favorisce la formazione della struttura esterna; la seconda fase permette di completare la cottura interna e ottenere una doratura uniforme.

Il raffreddamento

Contribuisce a stabilizzare la mollica e a disperdere parte dell'umidità residua.

Conservazione

Lasciate raffreddare completamente i filoncini prima di conservarli.

Per una conservazione breve, sistemateli in un contenitore adatto al pane, in un luogo fresco e asciutto, e consumateli preferibilmente entro 1–2 giorni, controllandone sempre le condizioni.

Per conservarli più a lungo potete congelarli singolarmente, interi oppure già tagliati a metà, in sacchetti adatti al congelamento.

Al momento dell'utilizzo, scongelateli e riscaldateli brevemente in forno oppure tostateli.

Un leggero passaggio in forno può aiutare a recuperare una superficie più asciutta e croccante.

Segreti e trucchi

Rispettate le proporzioni. Il rapporto tra glutine vitale, fibre e acqua è importante per la struttura dell'impasto.

Reidratate correttamente il lievito. Utilizzate acqua tiepida a circa 35 °C e rispettate le indicazioni riportate sulla confezione.

Lavorate bene l'impasto. La planetaria è comoda, ma anche le pieghe continue a mano permettono di sviluppare la struttura.

Create un ambiente favorevole alla lievitazione. Il microonde spento con un bicchiere di acqua calda è una soluzione domestica pratica.

Osservate lo sviluppo dell'impasto. I tempi di lievitazione possono variare in base alla temperatura.

Formate i filoncini delicatamente. Dopo la prima lievitazione accompagnate l'impasto nella forma desiderata, conservando il più possibile la sua struttura.

Scegliete la dimensione più comoda. I quattro filoncini grandi possono essere tagliati a fette e suddivisi in più porzioni. Gli otto filoncini piccoli permettono invece di avere già a disposizione pezzi più contenuti.

Utilizzate gli stampi più adatti. Gli stampi microforati sostengono i filoncini e favoriscono la circolazione del calore, ma potete utilizzare anche una normale teglia.

Per una crosta più croccante

Se desiderate una superficie più asciutta e croccante, negli ultimi 5–8 minuti di cottura potete lasciare lo sportello del forno appena socchiuso, soltanto se il vostro apparecchio lo consente e seguendo le indicazioni del produttore.

Controllate attentamente la doratura.

In alternativa, quando i filoncini saranno completamente raffreddati, potete riscaldarli nel forno già caldo a 180 °C per circa 4–5 minuti.

Trasferiteli poi su una griglia e lasciateli intiepidire.

Questo breve trattamento può migliorare la croccantezza della superficie, soprattutto quando tende ad ammorbidirsi durante il raffreddamento.

☐ **Valori nutrizionali**

Ricetta intera

- ☐ Calorie: circa 800 kcal
- ☐ Grassi: circa 19 g
- ☐ Proteine: circa 99 g
- ☐ Carboidrati: circa 28 g

Per 1 filoncino grande – dividendo l'impasto in 4

- ☐ Calorie: circa 200 kcal
- ☐ Grassi: circa 4,8 g
- ☐ Proteine: circa 24,8 g
- ☐ Carboidrati: circa 7 g

Per mezzo filoncino grande oppure 1 filoncino piccolo – dividendo l'impasto in 8

- ☐ Calorie: circa 100 kcal
- ☐ Grassi: circa 2,4 g
- ☐ Proteine: circa 12,4 g
- ☐ Carboidrati: circa 3,5 g

La resa della ricetta non corrisponde necessariamente alla porzione da consumare.

I quattro filoncini grandi possono essere tagliati a fette e suddivisi secondo le proprie esigenze alimentari.

In alternativa, lo stesso impasto può essere diviso in otto filoncini piccoli, ciascuno con circa 3,5 g di carboidrati.

I valori nutrizionali sono indicativi e calcolati considerando gli ingredienti utilizzati, compresa l'intera quantità di zucchero aggiunto. I carboidrati sono conteggiati secondo le etichette europee, senza sottrarre nuovamente le fibre.

- ☐ **Scopri altre ricette nella categoria Pane, focacce e piadine keto di Keto senza rinunce.**

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.