

# Pan brioche chetogenico morbido

Per uno stampo da plumcake da circa 20 x 10 cm

- 120 g di farina di mandorle finissima
- 35 g di fibra di avena
- 20 g di farina di bambù
- 10 g di psillio in polvere fine
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni dolci o neutre
- 1 cucchiaino raso di sale
- 15 g di allulosio oppure eritritolo finissimo
- 4 uova intere
- albumi di 3 uova (**circa 90–100 g**, oppure **100 g di albumi pastorizzati**)
- [❑ In questa ricetta userai 3 albumi, quindi ti avvanzeranno 3 tuorli. Se vuoi recuperarli senza sprechi, dai un'occhiata anche alle nostre idee su Cosa fare con i tuorli avanzati.](#)
- 80 g di mascarpone oppure formaggio spalmabile neutro
- 35 g di burro fuso
- 120 g di latte di mandorla senza zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 45–55 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 12 fette
- **Stampo consigliato:** plumcake da 20 x 10 cm

## Procedimento

1. Accendi il forno a **170°C statico**. Rivesti lo stampo con carta forno oppure imburralo bene.
2. In una ciotola capiente mescola tutti gli ingredienti secchi: farina di mandorle, fibra di avena, farina di bambù, psillio, lievito, sale e dolcificante.
3. In un'altra ciotola unisci le uova intere, gli albumi, il mascarpone o il formaggio spalmabile, il burro fuso, il latte di mandorla e la vaniglia.
4. Mescola bene fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Se usi formaggio spalmabile molto freddo, lavoralo prima qualche minuto per ammorbidirlo.
5. Versa gli ingredienti liquidi nei secchi e mescola con una spatola o una frusta robusta fino a ottenere un impasto omogeneo.
6. Lascia riposare l'impasto per **2–3 minuti**: lo psillio inizierà ad assorbire i liquidi e il composto diventerà più corposo.
7. Trasferisci l'impasto nello stampo e livella delicatamente la superficie.
8. Cuoci per circa **45–55 minuti**. Dopo 35–40 minuti controlla la superficie: se scurisce troppo, coprila delicatamente con un foglio di carta forno o alluminio.
9. Il pane è pronto quando è ben gonfio, dorato e lo stecchino inserito al centro esce asciutto.
10. Lascialo riposare nello stampo per **10 minuti**, poi sformalo e trasferiscilo su una **griglia** fino a raffreddamento completo.
11. Aspetta che sia completamente freddo prima di affettarlo.

## Consistenza

L'impasto, prima della cottura, deve risultare **denso, morbido e spatolabile**, non liquido. Dopo la cottura il pane deve venire **soffice, leggermente elastico, regolare all'interno e facile da tagliare a fette**.

## Metodo tecnico

Questa base cerca un equilibrio tra morbidezza e struttura:

- la **farina di mandorle** dà sapore e parte della morbidezza
- la **fibra di avena** e la **farina di bambù** alleggeriscono l'impasto
- lo **psillio** aiuta a legare e a rendere il pane affettabile
- **uova intere + albumi** aiutano ad avere una mollica più soffice ma stabile
- il **mascarpone** o il **formaggio spalmabile** danno una nota più morbida e più adatta a un pane da colazione

## Conservazione

Si conserva:

- a **temperatura ambiente** per circa 1 giorno, ben coperto
- in **frigorifero** per 3 giorni, in contenitore chiuso
- in **freezer** già affettato, fino a 1 mese

Puoi congelarlo a fette e scongelare solo quelle che ti servono.

## Segreti e trucchi

- **Non tagliarlo caldo:** da tiepido o caldo è ancora troppo delicato all'interno.
- **Per i French toast è meglio il giorno dopo:** leggermente riposato assorbe meglio il composto senza rompersi.
- Se vuoi un gusto più neutro, puoi omettere la vaniglia.
- Se vuoi usarlo soprattutto per preparazioni dolci, puoi aumentare di poco il dolcificante, ma senza farlo diventare un dolce vero e proprio.

## Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1690 kcal
- **Carboidrati:** circa 15,5 g
- **Proteine:** circa 65 g
- **Grassi:** circa 147 g

Per 1 fetta (su 12 fette)

- **Calorie:** circa 141 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,3 g

- **Proteine:** circa 5,4 g
- **Grassi:** circa 12,3 g
- **Peso stimato di 1 fetta:** circa 45–50 g