

Pane chetogenico al Bambù – crosta vera di pagnotta | Provare per credere

Scheda tecnica

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 40 minuti (10 + 30)

Tempo di cottura: 50–60 minuti

Porzioni: 1 pagnotta (8–10 fette)

Difficoltà: Facile

Ingredienti

- 220 g farina di mandorle **finissima**
- 40 g fibra di bambù alimentare
- 5 g psillio in polvere fine
- 10 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 3 uova grandi **a temperatura ambiente**
- 240 ml acqua tiepida
- 20 g olio extravergine d'oliva
- semi misti a piacere (facoltativi)

Procedimento

1. Mescolare in una ciotola capiente farina di mandorle, fibra di bambù, psillio, lievito e sale.
2. Aggiungere le uova a temperatura ambiente, l'acqua tiepida e l'olio extravergine d'oliva.
3. Mescolare con spatola fino a ottenere un impasto omogeneo. L'impasto va mescolato e non frullato.
4. Lasciare riposare **10 minuti** per permettere alle fibre di idratarsi completamente.
5. Formare una pagnotta rotonda direttamente su carta forno senza lavorarla troppo.
6. Lasciare riposare **30 minuti** a temperatura ambiente.
7. Incidere leggermente la superficie.
8. Infornare a **180°C forno statico** inserendo sul fondo del forno un piccolo contenitore con **80–120 ml di acqua** per creare vapore.
9. Cuocere per **50–60 minuti** fino a doratura.
10. Bussare sulla base del pane: se il suono è vuoto e secco, la cottura è completa.
11. Lasciare raffreddare completamente su griglia prima di tagliare.

Consistenza

Crosta fragrante e rustica all'esterno, interno morbido e asciutto senza effetto gommoso.

La fibra di bambù alleggerisce la struttura rendendo il pane più simile a una pagnotta tradizionale.

Metodo tecnico

Il vapore iniziale mantiene la superficie dell'impasto morbida permettendo al pane di espandersi prima della formazione della crosta.

La riduzione dello psillio evita l'effetto elastico tipico di molti pani chetogenici.

Conservazione

- 2 giorni a temperatura ambiente ben coperto
- fino a 5 giorni in frigorifero
- congelabile già affettato fino a 2 mesi

Tagliare solo dopo completo raffreddamento: il raffreddamento è parte della cottura.

Valori nutrizionali (stimati)

Per 1 fetta (1/10 pagnotta):

- **Calorie:** ~165 kcal
- **Grassi:** 14 g
- **Proteine:** 6 g
- **Carboidrati netti:** ~2 g