

Certo, Oxi. Correggiamo la resa: **non 18 piccoli, ma circa 9 panini nuvola grandi.**

La dose resta uguale, cambia solo come li formiamo sulla teglia e naturalmente cambiano i valori nutrizionali per pezzo.

---

## Pane nuvola chetogenico senza farina: panini soffici da tenere di scorta

Il **pane nuvola chetogenico senza farina** è una preparazione leggera, morbida e ariosa, fatta con pochi ingredienti semplici: uova, formaggio spalmabile e cremor tartaro.

È una ricetta utile quando si vuole avere in casa qualcosa di soffice da farcire, accompagnare o usare al posto del pane, senza impastare e senza usare farine.

Questa è una **dose da scorta**, così si ottengono circa **9 panini nuvola grandi**, da conservare già pronti.

In questa versione uso il **cremor tartaro** al posto del lievito istantaneo, perché aiuta a stabilizzare meglio gli albumi montati e rende i panini più soffici, più regolari e senza retrogusto di lievito.

.

### Ingredienti

#### Per circa 9 panini nuvola grandi

- 4 uova grandi
- 1 albume
- 65–70 g di formaggio spalmabile, ammorbidito
- $\frac{3}{4}$  di cucchiaino scarso di cremor tartaro
- 1 pizzico abbondante di sale

#### Aromi facoltativi per versione salata

- aglio in polvere q.b.
- rosmarino q.b.
- origano q.b.
- pepe nero q.b.
- erbe aromatiche secche q.b.

#### Variante leggermente dolce, facoltativa

- 15–20 g di eritritolo fine
- qualche goccia di estratto di vaniglia, facoltativo

Per una versione più versatile, da usare sia con farciture salate sia con farciture dolci, consiglio di lasciare solo il sale e non aggiungere aromi forti.

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10–12 minuti
- **Cottura:** 18–22 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** facile, ma delicata
- **Porzioni:** circa 9 panini nuvola grandi
- **Cottura:** forno statico a 150°C
- **Consistenza finale:** soffice, leggera, ariosa e delicata

## Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a **150°C**.
2. Rivesti una o due teglie con carta forno.  
I panini saranno grandi, quindi lascia spazio tra uno e l'altro.
3. Separa le 4 uova con molta attenzione.  
Metti i tuorli in una ciotola e gli albumi in un'altra ciotola perfettamente pulita e asciutta.
4. Aggiungi agli albumi anche **1 albume extra**.
5. Metti nella ciotola dei tuorli il formaggio spalmabile ammorbidito.
6. Mescola bene i tuorli con il formaggio fino a ottenere una crema liscia e uniforme.  
Se il formaggio è troppo freddo, lavoralo prima qualche secondo con un cucchiaino per ammorbidirlo.
7. Aggiungi agli albumi il cremor tartaro e il pizzico abbondante di sale.
8. Monta gli albumi con le fruste elettriche fino a ottenere una neve molto ferma, lucida e stabile.  
Devono formare punte dritte quando sollevi le fruste.
9. Aggiungi poco alla volta la crema di tuorli e formaggio agli albumi montati.
10. Mescola con una spatola, dal basso verso l'alto, con movimenti lenti e delicati.  
Non mescolare con forza, perché il composto deve restare pieno d'aria.
11. Con un cucchiaino forma circa **9 mucchietti grandi e rotondi** sulla carta forno, lasciando spazio tra uno e l'altro.  
Devono essere più larghi e più pieni rispetto alla versione piccola.
12. Se vuoi una versione salata più profumata, aggiungi in superficie un pizzico di rosmarino, origano, aglio in polvere o pepe nero.
13. Inforna subito, senza lasciare il composto fermo troppo a lungo.
14. Cuoci a **150°C per 18–22 minuti**, finché i panini nuvola risultano gonfi, asciutti in superficie e leggermente dorati.  
Essendo più grandi, possono richiedere qualche minuto in più rispetto ai panini piccoli.
15. Sforna e lascia raffreddare completamente prima di staccarli dalla carta forno.

## Consistenza

Prima della cottura il composto deve essere gonfio, spumoso e stabile, simile a una schiuma morbida ma sostenuta.

Dopo la cottura i panini nuvola risultano soffici, leggeri e ariosi. Non sono croccanti e non hanno la struttura del pane tradizionale: sono panini morbidi e delicati, perfetti da farcire con attenzione.

Appena sfornati possono essere molto fragili. Dopo il raffreddamento si assestano meglio e diventano più facili da maneggiare.

## Metodo tecnico

Il segreto di questa ricetta è la stabilità degli albumi.

Il **cremor tartaro** aiuta gli albumi montati a restare più fermi e più resistenti. Questo è importante perché nel pane nuvola non ci sono farine, fibre o ingredienti strutturanti: tutta la leggerezza nasce dall'aria incorporata negli albumi.

Per questo bisogna montare bene, mescolare con delicatezza e infornare subito.

Se gli albumi sono montati poco, i panini vengono bassi.

Se il composto viene mescolato troppo, perde aria.

Se vengono chiusi ancora tiepidi, diventano umidi e appiccicosi.

## Conservazione

I panini nuvola si conservano bene, ma devono essere completamente freddi prima di essere messi via.

Sistemali in un **barattolo capiente** oppure in un contenitore ermetico, separando gli strati con piccoli fogli di carta forno.

- **A temperatura ambiente:** fino a 2 giorni, in luogo fresco e asciutto
- **In frigorifero:** fino a 4–5 giorni, ben separati tra loro
- **In freezer:** fino a 1 mese

Per scongelarli, lasciali a temperatura ambiente per qualche minuto.

Per ravvivarli, puoi scaldarli brevemente in forno basso o in padella antiaderente asciutta per pochissimo tempo.

Non chiuderli mai nel barattolo quando sono ancora tiepidi: il vapore crea umidità e rovina la consistenza.

## Segreti e trucchi

- Usa uova a temperatura ambiente: montano meglio.
- Il formaggio spalmabile deve essere morbido, non freddo di frigorifero.
- La ciotola degli albumi deve essere pulita, asciutta e senza tracce di grasso.
- Non deve cadere tuorlo negli albumi.
- Gli albumi devono essere montati a neve fermissima.
- Dopo aver unito i due composti, usa solo una spatola.
- Non schiacciare il composto mentre mescoli.
- Forma subito i mucchietti grandi e inforna senza aspettare.
- Per farcirli, scegli ingredienti non troppo umidi.
- Sono ottimi con formaggio, salumi, salmone, avocado, uova, creme salate dense oppure crema di ricotta dolce.

## Valori nutrizionali stimati

### **Per l'intera ricetta, circa 9 panini nuvola grandi**

- **Carboidrati totali:** circa 5 g
- **Proteine:** circa 32 g
- **Grassi:** circa 32 g
- **Calorie:** circa 450 kcal

### **Per 1 panino nuvola grande**

- **Carboidrati totali:** circa 0,6 g
- **Proteine:** circa 3,6 g
- **Grassi:** circa 3,6 g
- **Calorie:** circa 50 kcal

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).