

Grissini chetogenici all'olio d'oliva

Per circa 12 grissini medi:

- 95 g di farina di mandorle finissima
- 30 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 8 g di psillio in polvere fine
- 1 uovo medio
- 30 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 40-50 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di aglio in polvere, facoltativo
- 1 cucchiaino scarso di semi di sesamo chiaro per la superficie, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-28 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 grissini
- Peso finale stimato: circa 175-185 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il sale, il pepe e, se lo usi, anche l'aglio in polvere.
2. Aggiungi l'uovo e l'olio extravergine d'oliva, poi mescola con un cucchiaino.
3. Versa l'acqua tiepida poco alla volta e continua a lavorare il composto finché inizia a stare insieme.
4. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti, così lo psillio assorbe bene i liquidi e rende il composto più modellabile.
5. Dopo il riposo l'impasto deve risultare compatto, morbido ma non appiccicoso. Se lo senti troppo asciutto, aggiungi 1 cucchiaino di acqua. Se invece è troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena.
6. Dividi l'impasto in 12 pezzi uguali.
7. Lavora ogni pezzo tra le mani o sul piano fino a formare dei bastoncini sottili e abbastanza regolari.
8. Disponi i grissini sulla teglia rivestita di carta forno. Se vuoi, distribuisce sopra un po' di sesamo chiaro e premi leggermente per farlo aderire.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 22-28 minuti, finché i grissini risultano asciutti e leggermente dorati.
10. Sfornali, lasciali riposare 5 minuti sulla teglia e poi trasferiscili su una griglia fino a completo raffreddamento.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere liscio, modellabile e abbastanza elastico da poter essere allungato senza rompersi subito. Non deve essere né duro né molle.

Da cotti, questi grissini risultano asciutti, sottili e croccanti, con una consistenza più semplice e lineare rispetto alle versioni con formaggio. Il gusto è delicato, e proprio per questo si abbina facilmente a tante preparazioni diverse.

Metodo tecnico

In questa versione l'olio extravergine d'oliva diventa il grasso principale della ricetta e aiuta a dare friabilità senza appesantire troppo il risultato. L'assenza del formaggio rende il gusto più neutro, ma chiede un buon equilibrio tra parte secca e liquidi, perché l'impasto non può contare sulla componente grassa e saporita del parmigiano.

La fibra di avena, insieme alla farina di bambù, aiuta a contenere l'umidità della farina di mandorle e rende i grissini più asciutti e più credibili come snack salato da forno. Il riposo è importante perché permette allo psillio di fare bene il suo lavoro e rende la formatura molto più semplice.

Segreti e trucchi

- Non usare un olio extravergine troppo forte o amarognolo, altrimenti coprirà il gusto delicato dei grissini.
- Se vuoi grissini più sottili e croccanti, allungali bene e cerca di mantenere uno spessore uniforme.
- Se durante la formatura si spezzano leggermente, ricompattali con calma: è normale negli impasti con fibre.
- Per una croccantezza più decisa, puoi lasciarli 4-5 minuti nel forno spento con lo sportello leggermente aperto.

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 16 g
- Proteine: circa 24 g
- Grassi: circa 89 g

Per 1 grissino su 12

- Carboidrati: circa 1,3 g
- Proteine: circa 2 g
- Grassi: circa 7,4 g
-
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica

