

French toast chetogenici

Per 2 porzioni

- 4 fette di **pan brioche chetogenico** da circa 1,5 cm di spessore
- 2 uova intere
- 30 g di panna
- 30 g di latte di mandorla senza zucchero
- 8 g di allulosio oppure eritritolo finissimo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di cannella, facoltativo
- 10 g di burro per la padella

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8–10 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** 2 fette per porzione

Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola larga e sbattile con una frusta.
2. Aggiungi la panna, il latte di mandorla, il dolcificante, la vaniglia e, se ti piace, anche un pizzico di cannella.
3. Mescola bene fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
4. Versa il composto in un contenitore basso e largo, in modo da poter passare comodamente le fette di pan brioche.
5. Immergi una fetta alla volta nel composto, girandola rapidamente su entrambi i lati. Il pane deve assorbire un po' del liquido, ma non deve restare troppo a lungo a bagno.
6. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso e fai sciogliere il burro.
7. Cuoci le fette 2 alla volta, se la padella lo permette, per circa 2–3 minuti per lato, finché risultano ben dorate.
8. Girale con delicatezza usando una paletta, perché da calde sono morbide.
9. Servile subito, ancora tiepide.

Consistenza

Il composto di uova deve risultare **fluida ma leggermente cremosa**.

Le fette, prima della cottura, devono essere **inumidite ma non fradice**.

Una volta cotte, i French toast devono venire **dorati fuori, morbidi dentro e facili da tagliare con la forchetta**.

Metodo tecnico

In questa ricetta il punto importante è l'equilibrio tra **assorbimento e tenuta**. Il pan brioche chetogenico è più delicato di un pane classico, quindi non va lasciato troppo nel composto. Un passaggio rapido basta per farlo insaporire senza farlo rompere.

La cottura deve essere dolce: se il fuoco è troppo alto, l'esterno colora troppo in fretta mentre l'interno resta meno uniforme. Con una fiamma media o medio-bassa, invece, le fette dorano bene e restano morbide.

Conservazione

I French toast sono più buoni appena fatti.

Se necessario, puoi:

- conservarli in frigorifero per **1 giorno**, in contenitore chiuso
- scaldarli poi in padella a fuoco dolce oppure per pochi minuti in forno

Non sono la preparazione ideale da congelare già cotta, perché perdono parte della loro consistenza morbida.

Segreti e trucchi

- Il pane migliore per questa ricetta è quello **raffreddato bene** o preparato il giorno prima.
- Non usare fette troppo sottili, altrimenti rischiano di rompersi mentre le giri.
- Se vuoi una superficie ancora più bella e dorata, l'**allulosio** è il dolcificante più adatto.
- Se vedi che il pane si ammorbidisce troppo, riduci leggermente il tempo di immersione delle fette successive.
- Se la padella si asciuga troppo durante la cottura, aggiungi un piccolo pezzetto di burro prima del giro successivo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 920 kcal
- **Carboidrati:** circa 7,5 g
- **Proteine:** circa 28,8 g
- **Grassi:** circa 81,3 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 460 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,8 g
- **Proteine:** circa 14,4 g
- **Grassi:** circa 40,7 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 120–130 g

Per preparare questi French toast usa il nostro **Pan brioche chetogenico morbido**, che è la base più adatta per ottenere una consistenza soffice e un risultato più goloso.

