

Pane chetogenico semplice, senza uova e senza latticini,

Un **pane chetogenico semplice, senza uova e senza latticini**, nato per avere qualcosa di pratico da preparare anche quando non vogliamo impasti complicati.

Si lavora in pochi minuti, non richiede lievitazioni e utilizza ingredienti che, combinati nel modo giusto, permettono di ottenere **una crosticina sottile e un interno morbido e piacevole**.

Il latte di mandorla senza zucchero mantiene il gusto delicato, mentre psillio, lino e fibre lavorano insieme per dare struttura senza appesantire troppo il pane.

Prima di iniziare

In questa ricetta **il tempo di riposo dell'impasto è importante**.

Psillio, lino e fibre continuano ad assorbire i liquidi nei minuti successivi alla miscelazione. Per questo non dobbiamo avere fretta di aggiungere altro latte di mandorla.

Prepariamo l'impasto, aspettiamo **7–10 minuti** e solo dopo controlliamo la consistenza.

Ingredienti

Per 4 panini

- 60 g farina di mandorle finissima
- 15 g fibra di avena
- 5 g fibra di bambù
- 10 g farina di lino dorato
- 8 g psillio finissimo
- 6 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 g sale
- 1 g aglio secco in polvere
- 2 g cipolla secca in polvere
- 8 g olio extravergine di oliva
- 5 g aceto di mele
- 150 g latte di mandorla senza zucchero, tiepido

Tenere eventualmente da parte pochissimo latte di mandorla aggiuntivo da utilizzare **solo se necessario e 5 g alla volta**.

Informazioni rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo impasto: 7–10 minuti

Cottura: circa 25 minuti

Tempo totale: circa 50 minuti, compreso il primo raffreddamento

Difficoltà: facile

Resa: 4 panini oppure 8 piccoli bocconcini

Cottura: forno statico

Temperatura: 185 °C

Procedimento

1. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In una ciotola uniamo:

- farina di mandorle
- fibra di avena
- fibra di bambù
- farina di lino dorato
- psillio
- lievito
- sale
- aglio
- cipolla.

Mescoliamo accuratamente con una frusta a mano.

Questo passaggio serve soprattutto a distribuire bene **psillio, fibre e lievito**, evitando zone dell'impasto che possano assorbire i liquidi in maniera diversa.

2. Aggiungiamo i liquidi

Versiamo il latte di mandorla tiepido, l'olio extravergine di oliva e l'aceto di mele.

Mescoliamo inizialmente con un cucchiaino e poi lavoriamo brevemente con le mani, giusto il tempo necessario per ottenere un impasto uniforme.

Non continuiamo a lavorarlo inutilmente.

3. Lasciamo riposare

Copriamo la ciotola e lasciamo riposare l'impasto per **7–10 minuti**.

Durante questo tempo psillio, lino e fibre assorbiranno progressivamente i liquidi.

Alla fine del riposo l'impasto deve risultare:

- morbido

- compatto
- facilmente modellabile
- non asciutto
- non appiccicoso.

Se tende a creparsi troppo durante la formatura, aggiungiamo pochissimo latte di mandorla, **5 g alla volta**.

4. Formiamo i panini

Dividiamo l'impasto in **4 parti**.

Modelliamo delicatamente ogni porzione formando dei piccoli panini.

Non stringiamo e non comprimiamo troppo l'impasto.

Disponiamoli su una teglia rivestita con carta forno e pratichiamo una piccola incisione sulla superficie.

In alternativa possiamo dividere l'impasto in **8 parti** per ottenere dei piccoli bocconcini.

5. Cuociamo

Cuociamo in **forno statico preriscaldato a 185 °C per circa 25 minuti**.

I panini devono risultare asciutti in superficie e leggermente dorati.

Se al termine dei 25 minuti la parte esterna risulta ancora troppo morbida, possiamo proseguire la cottura per altri **3–5 minuti**, controllandoli.

6. Raffreddamento

A cottura terminata trasferiamo i panini su una griglia.

Possiamo lasciarli **nel forno spento ancora caldo, con lo sportello aperto**, per favorire la fuoriuscita dell'umidità residua.

Poi lasciamoli raffreddare completamente.

Non tagliamoli ancora caldi.

Con impasti ricchi di fibre, infatti, la struttura interna continua ad assestarsi durante il raffreddamento.

Consistenza

Il risultato è un piccolo pane con **crosticina sottile e delicata e interno morbido e compatto**, senza risultare pesante.

La farina di lino rimane discreta, mentre aglio e cipolla danno una leggera nota saporita che accompagna il pane senza coprirne il gusto.

Una volta completamente freddo può essere tagliato e farcito oppure leggermente tostato.

Metodo tecnico

Qui non abbiamo né uova né latticini a sostenere la struttura.

Per questo ogni ingrediente svolge una funzione precisa.

Psillio

Assorbe una quantità importante di liquido e crea una rete che aiuta a tenere insieme l'impasto.

Farina di lino dorato

Contribuisce alla coesione e aiuta a mantenere morbida la parte interna.

Fibra di avena

Alleggerisce la componente della farina di mandorle e contribuisce alla struttura.

Fibra di bambù

Assorbe parte dell'umidità senza aggiungere pesantezza all'impasto.

Farina di mandorle

Costituisce la parte più ricca e morbida della miscela.

Aceto di mele

Contribuisce all'equilibrio dell'impasto e lavora insieme al sistema lievitante.

La parte fondamentale del metodo resta però **l'idratazione progressiva delle fibre**.

Per questo dobbiamo sempre aspettare il riposo prima di decidere se aggiungere altro liquido.

Conservazione

Lasciamo raffreddare completamente i panini prima di conservarli.

Possiamo conservarli ben chiusi e ravvivarli prima di servirli con un breve passaggio in forno, in friggitrice ad aria oppure tostandoli leggermente.

Si possono anche congelare.

Se li congeliamo, separiamoli singolarmente oppure utilizziamo piccoli fogli di carta forno tra un pezzo e l'altro: in questo modo sarà semplice prelevare solo la quantità necessaria.

Segreti e trucchi di Keto Amica

Non aggiungiamo subito altro liquido

Appena preparato, l'impasto può sembrare più asciutto di quanto sarà realmente dopo qualche minuto.

Aspettiamo.

Il riposo non è facoltativo

Quei **7-10 minuti** permettono a psillio, lino e fibre di completare buona parte dell'assorbimento.

Aggiungiamo il latte poco alla volta

Se dopo il riposo l'impasto è realmente troppo asciutto, aggiungiamo il latte di mandorla **5 g alla volta**.

Con questo tipo di miscela pochi grammi possono fare una grande differenza.

Non stringiamo i panini

Durante la formatura lavoriamoli delicatamente.

Comprimere troppo l'impasto significa rendere più difficile ottenere un interno piacevole.

Aspettiamo prima di tagliare

Anche il raffreddamento fa parte della ricetta.

Un pane ricco di fibre tagliato ancora caldo può sembrare eccessivamente umido o compatto, mentre da freddo la struttura cambia sensibilmente.

Come utilizzarlo

Possiamo utilizzarlo:

- a colazione salata
- come piccolo panino farcito
- per accompagnare carne, pesce, uova o verdure
- leggermente tostato
- tagliato a metà e passato qualche minuto sulla piastra.

È una di quelle basi semplici da tenere a disposizione e adattare poi al pasto che vogliamo preparare.

Valori nutrizionali indicativi

Intera ricetta

547 kcal

Proteine: 15,3 g

Grassi: 43,9 g

Carboidrati: 9,6 g

Fibre: 35,6 g

Per 1 panino

Resa della ricetta: 4 panini

circa 137 kcal

Proteine: circa 3,8 g

Grassi: circa 11,0 g

Carboidrati: circa 2,4 g

Fibre: circa 8,9 g

Se prepariamo 8 piccoli bocconcini

Per 1 bocconcino:

circa 68 kcal

Proteine: circa 1,9 g

Grassi: circa 5,5 g

Carboidrati: circa 1,2 g

Fibre: circa 4,5

Fonti e nota nutrizionale

I valori nutrizionali riportati sono **stime indicative** elaborate sulla base delle quantità degli ingredienti utilizzati nella ricetta.

Come riferimenti per l'elaborazione e il confronto dei dati nutrizionali utilizziamo **USDA FoodData Central, Cronometer e, quando disponibili, i valori riportati sulle etichette nutrizionali degli ingredienti realmente utilizzati.**

I valori effettivi possono variare in base alla marca e alla composizione dei singoli prodotti.

Le informazioni presenti nella ricetta hanno finalità informative e non sostituiscono il parere di un medico, dietista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi**

Questa ricetta nasce nella cucina di Oxi per Keto senza rinunce – Keto Amica e per ketosenzarinunce.com.