

Pane rustico chetogenico ai semi – versione asciutta (con farina di lino)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Riposo impasto: 10 minuti

Cottura: 45–50 minuti

Raffreddamento: almeno 2 ore

Difficoltà: facile

Resa: 1 piccolo pane rustico

Porzioni: circa 8 fette

Ingredienti

- 3 uova grandi a temperatura ambiente
- 90 g di yogurt greco intero
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di lino dorato a macinatura fine
- 30 g di parmigiano grattugiato fine
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (15 ml)
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di succo di limone oppure aceto di mele
- 20 g di semi misti da unire all'impasto
- 10 g di semi misti per la superficie

Procedimento

1. **Accendi il forno** a 170°C statico e rivesti con carta forno uno stampo piccolo da plumcake oppure una piccola teglia adatta a contenere l'impasto.
2. **Rompi le uova** in una ciotola capiente e aggiungi lo yogurt greco, l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone oppure l'aceto di mele. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
3. **Unisci gli ingredienti secchi:** farina di mandorle finissima, farina di lino dorato, parmigiano grattugiato, lievito istantaneo e sale.
4. **Mescola con cura** con un cucchiaio o una spatola fino a ottenere un impasto denso, compatto e stabile.
5. **Aggiungi 20 g di semi misti** direttamente nell'impasto e amalgama bene.
6. **Lascia riposare l'impasto 10 minuti.** Questo passaggio è importante perché la farina di lino deve assorbire parte dell'umidità e dare più struttura al composto.
7. **Trasferisci l'impasto nello stampo** e livella la superficie con il dorso di un cucchiaio leggermente inumidito.
8. **Distribuisci sopra i semi restanti** e premili appena con delicatezza.
9. **Cuoci in forno statico per 45–50 minuti**, finché il pane sarà ben gonfio, dorato e asciutto in superficie.
10. **Controlla la cottura** con uno stecchino nella parte centrale: deve uscire asciutto oppure con pochissime briciole appena umide, ma non bagnato.
11. **Sforna e lascia raffreddare completamente** su una gratella o comunque fuori dallo stampo. Prima di tagliarlo aspetta almeno 2 ore: è un passaggio fondamentale per permettere alla mollica di assestarsi bene.

Come deve risultare l'impasto

L'impasto deve risultare **denso, corposo e modellabile**, non liquido e non colabile. Dopo il riposo deve apparire ancora più stabile, con una consistenza compatta che si lascia sistemare nello stampo con il cucchiaino.

Una volta cotto e completamente freddo, il pane deve risultare **compatto ma morbido**, con una fetta che si taglia bene e una mollica asciutta, senza effetto bagnato.

Trucchi e accorgimenti

- Usa **farina di mandorle finissima**, non granulosa, per ottenere una consistenza più uniforme.
- Anche la **farina di lino deve essere a macinatura fine**, perché una macinatura grossa rende la mollica più grezza e meno regolare.
- Non saltare il **riposo dell'impasto**, perché è il momento in cui il lino assorbe e struttura davvero il composto.
- Se dopo il riposo l'impasto ti sembra ancora troppo morbido, puoi aggiungere **1 cucchiaino raso di farina di lino** e mescolare bene prima di metterlo nello stampo.
- Se durante la cottura la superficie si colora troppo velocemente, coprila delicatamente con un foglio di carta forno.
- Il raffreddamento è fondamentale: **non tagliarlo caldo**, perché da caldo l'interno può sembrare più umido di quanto sia davvero.
- Le crepe in superficie sono normali negli impasti ben idratati, perché la crosta si fissa mentre l'interno continua a crescere. In molti pani rustici questo è un effetto naturale e non un difetto.

Come servirlo

Questo pane rustico chetogenico ai semi è ottimo:

- con salumi e formaggi
- leggermente tostato
- come accompagnamento a vellutate e secondi piatti
- per una colazione salata
- come base per piccoli panini rustici o tartine

Conservazione

Si conserva in frigorifero, ben chiuso, per **fino a 3 giorni**.

Prima di servirlo, puoi lasciarlo qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarlo leggermente.

Può essere congelato già tagliato a fette per **fino a 1 mese**.

Per consumarlo, basta lasciarlo scongelare a temperatura ambiente oppure passarlo direttamente nel tostapane.

Variante breve

Per un risultato ancora più rustico, puoi usare un mix di semi con sesamo, lino, girasole e zucca. Se invece preferisci una consistenza più regolare, scegli semi piccoli oppure riduci leggermente quelli più grossi.

Valori nutrizionali indicativi

Valori nutrizionali dell'intera ricetta

Calorie: circa 1110 kcal

Carboidrati: circa 25 g

Fibre: circa 12 g

Carboidrati netti: circa 13 g

Proteine: circa 57 g

Grassi: circa 86 g

Valori nutrizionali indicativi per 1 fetta su 8

Calorie: circa 139 kcal

Carboidrati: circa 3,1 g

Fibre: circa 1,5 g

Carboidrati netti: circa 1,6 g

Proteine: circa 7,1 g

Grassi: circa 10,8 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **[Ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com)**.

La vostra Keto Amica