

Pane chetogenico da toast

- 120 g di farina di mandorle finissima
- 35 g di fibra di avena
- 20 g di farina di bambù
- 18 g di psillio in polvere fine
- 10 g di lievito istantaneo per preparazioni salate o neutre
- 1 cucchiaino raso di sale
- 3 uova intere
- albumi di 3 uova (circa 90–100 g)
- 30 g di burro fuso
- 140 g di acqua tiepida oppure latte di mandorla senza zucchero

I tuorli avanzati non vanno sprecati: puoi riutilizzarli facilmente nella nostra pagina dedicata a **cosa fare con i tuorli**.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 45–50 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 10 fette
- **Peso finale stimato:** circa 430–460 g
- **Stampo consigliato:** stampo da plumcake da circa 22 x 10 cm

Procedimento

1. Rivesti lo stampo da plumcake con carta forno e accendi il forno statico a 170°C.
2. In una ciotola capiente mescola molto bene la farina di mandorle finissima, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il lievito e il sale.
3. In un'altra ciotola unisci le 3 uova intere, gli albumi, il burro fuso e l'acqua tiepida oppure il latte di mandorla senza zucchero.
4. Mescola i liquidi fino a ottenere un composto uniforme.
5. Versa gli ingredienti liquidi nella ciotola dei secchi e mescola subito con cura.
6. Lascia riposare l'impasto per 2–3 minuti, così lo psillio inizia ad assorbire i liquidi e il composto si addensa.
7. Trasferisci l'impasto nello stampo e livella bene la superficie con una spatola o con il dorso di un cucchiaio leggermente inumidito.
8. Cuoci nel forno già caldo per circa 45–50 minuti.
9. Quando il pane è ben cotto, lascialo riposare nello stampo per 10 minuti.
10. Sformalo con delicatezza e trasferiscilo su una griglia fino a completo raffreddamento.
11. Solo quando è completamente freddo taglialo a fette regolari.
12. Per usarlo come toast, tostalo leggermente in padella, nel tostapane o in forno.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare denso, morbido e spatolabile, non liquido. Dopo la cottura il pane deve essere compatto ma non duro, con una mollica regolare e abbastanza asciutta da

poter essere affettata bene e tostata senza difficoltà. Una volta tostato, l'esterno diventa più deciso e piacevole, mentre l'interno resta stabile e non collassa.

Metodo tecnico

In questo pane l'equilibrio tra ingredienti secchi e liquidi è fondamentale. La farina di mandorle dà corpo, la fibra di avena e la farina di bambù aiutano ad asciugare la struttura, mentre lo psillio lega l'impasto e lo rende più stabile. Il riposo di pochi minuti prima della cottura è importante perché permette allo psillio di assorbire bene i liquidi. Anche il raffreddamento completo su griglia è un passaggio decisivo: se il pane viene tagliato troppo presto, l'interno può sembrare più umido di quanto sia davvero.

Conservazione

Il pane si conserva a temperatura ambiente per **1 giorno**, ben coperto.

Per conservarlo meglio, puoi tenerlo in frigorifero per **3-4 giorni** in un contenitore ben chiuso o avvolto bene.

Può anche essere congelato, già affettato, per **fino a 1 mese**. In questo caso conviene separare le fette con un pezzetto di carta forno, così puoi scongelare solo quelle che ti servono.

Per gustarlo al meglio, dopo la conservazione è consigliabile tostarlo.

Segreti e trucchi

- Usa farina di mandorle **finissima**, non granulosa, per ottenere una fetta più uniforme.
- La farina di bambù aiuta molto ad asciugare il pane: non conviene sostituirla alla leggera.
- Non saltare il riposo dell'impasto prima della cottura.
- Non tagliare il pane quando è ancora tiepido: aspetta che sia completamente freddo.
- Se vuoi usarlo per toast eleganti o per le Eggs Benedict, fai fette non troppo sottili.
- Se dopo il primo taglio le fette ti sembrano ancora un po' delicate, tostale: miglioreranno subito in struttura e resa.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa **24 g**

Proteine: circa **67 g**

Grassi: circa **96 g**

Per 1 fetta su 10

Carboidrati: circa **2,4 g**

Proteine: circa **6,7 g**

Grassi: circa **9,6 g**

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica