

Pane chetogenico ai semi di lino senza uova

Prima di preparare questo pane, soprattutto se è una delle prime volte che lavori con lino e psillio, ti consiglio di leggere anche la mia piccola guida agli impasti chetogenici: ti aiuta a capire perché questi impasti sono diversi da quelli tradizionali e cosa aspettarti durante lavorazione, riposo e cottura.

□ Piccola guida agli impasti chetogenic

Questo **pane chetogenico ai semi di lino senza uova** è un pane rustico, scuro, profumato e molto saziante. Non contiene farina tradizionale, non contiene latticini e non ha bisogno di lievito di birra: la struttura nasce dai semi di lino macinati finissimi e dallo psillio, che trattengono l'umidità e aiutano il pane a restare compatto ma tagliabile.

È un pane diverso dal classico pane bianco morbido: ha una mollica più rustica, leggermente umida, ricca di fibre, perfetta da tostare e usare per colazioni salate, tartine, piccoli panini o accompagnamenti semplici.

La cucina è il luogo dove torniamo a noi, anche quando una fetta di pane non è più quella di sempre, ma riesce comunque a farci sentire a casa.

Per uno stampo da plumcake da circa 20 x 10 cm

- 290 g semi di lino dorati interi
- 36 g semi di girasole
- 35 g psillio in polvere
- 14 g lievito istantaneo non vanigliato
- 4 g sale fino
- 2 g pepe nero macinato
- 5 g olio extravergine d'oliva
- 30 g aceto di mele
- 354 g acqua tiepida

Per la superficie

- 5 g semi di lino
- 5 g semi di girasole

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 2–3 minuti
- **Cottura:** circa 1 ora e 5 minuti
- **Riposo nel forno spento:** 10 minuti
- **Raffreddamento:** completo, meglio diverse ore
- **Tempo totale pratico:** circa 1 ora e 30 minuti + raffreddamento
- **Difficoltà:** media, per via della macinatura del lino e della cottura
- **Porzioni:** 12 fette
- **Stampo consigliato:** plumcake da circa 20 x 10 cm

- **Peso finale stimato:** circa 620–680 g, variabile in base alla cottura
- **Peso medio per fetta:** circa 52–57 g

Procedimento

1. **Prepara lo stampo.**
Accendi il forno a **170°C statico** oppure **150°C ventilato**. Ungi molto bene uno stampo da plumcake da circa 20 x 10 cm. Se lo stampo non è antiaderente, rivestilo con carta forno.
2. **Macina i semi di lino.**
Metti i **290 g di semi di lino dorati interi** in un frullatore potente e frulla fino a ottenere una farina il più possibile fine. Questo passaggio è importantissimo: se il lino resta troppo grossolano, il pane rischia di venire più pesante e umido.
3. **Unisci gli ingredienti secchi.**
Versa la farina di lino appena ottenuta in una ciotola capiente. Aggiungi i **semi di girasole**, lo **psillio**, il **lievito istantaneo**, il **sale** e il **pepe nero**. Mescola bene con un cucchiaino, in modo da distribuire lo psillio in modo uniforme.
4. **Aggiungi i liquidi.**
Versa nella ciotola l'**aceto di mele**, l'**olio extravergine d'oliva** e l'**acqua tiepida**. Mescola subito con un cucchiaino robusto.
5. **Lavora brevemente l'impasto.**
Quando il composto inizia ad addensarsi, impastalo con le mani per pochi secondi, solo fino a ottenere una massa omogenea. Non lavorarlo troppo: più lo manipoli, più rischia di diventare pesante.
6. **Fai riposare.**
Lascia riposare l'impasto per **2–3 minuti**. In questo tempo lino e psillio iniziano ad assorbire l'acqua e l'impasto diventa più stabile.
7. **Sistema nello stampo.**
Trasferisci l'impasto nello stampo preparato. Livella la superficie con una spatola o con le mani leggermente inumidite. Cospargi sopra i semi di lino e di girasole.
8. **Cuoci il pane.**
Inforna sul ripiano centrale e cuoci per circa **1 ora e 5 minuti**. Il pane deve essere ben asciutto in superficie e uno stecchino infilato al centro deve uscire senza impasto appiccicoso.
9. **Lascia asciugare nel forno spento.**
Spegni il forno e lascia il pane dentro per altri **10 minuti**, senza aprire lo sportello. Questo aiuta il pane ad asciugarsi e a non sgonfiarsi troppo.
10. **Raffredda completamente.**
Togli lo stampo dal forno, lascia riposare il pane nello stampo per **5–10 minuti**, poi trasferiscilo su una griglia. Taglialo solo quando è completamente freddo. Per una consistenza migliore, preparalo la sera prima e taglialo il giorno dopo.

Consistenza

L'impasto appena mescolato è morbido, umido e compatto. Dopo pochi minuti di riposo diventa più stabile grazie allo psillio e ai semi di lino, ma resta comunque diverso da un impasto tradizionale con farina.

Dopo la cottura, il pane ha una crosta rustica e una mollica scura, compatta, leggermente umida e ricca di fibre. Non deve risultare bagnato al centro: se lo stecchino esce appiccicoso, va cotto ancora.

Una volta raffreddato bene, si taglia a fette regolari. Tostato diventa più profumato, più asciutto e più piacevole da mangiare.

Metodo tecnico

In questa ricetta il pane non cresce grazie al glutine, perché non ci sono farine tradizionali. La struttura viene creata da tre elementi:

- **semi di lino macinati finissimi**, che assorbono acqua e formano una base compatta;
- **psillio**, che lega l'impasto e aiuta a trattenere umidità senza farlo sbriciolare;
- **lievito istantaneo e aceto di mele**, che aiutano a dare un minimo di spinta e alleggerimento.

Il punto più importante è la macinatura del lino: deve essere fine, quasi come una farina. Se usi farina di lino già pronta, ti consiglio comunque di frullarla di nuovo per renderla più sottile.

Il secondo punto importante è la cottura lunga. Questo pane contiene molta acqua e molte fibre: se lo togli troppo presto dal forno, può sembrare cotto fuori ma restare umido al centro.

Conservazione

Conserva il pane completamente freddo in un contenitore chiuso, in frigorifero, per circa **5 giorni**.

Puoi anche congelarlo. Il modo migliore è tagliarlo già a fette, separare le fette con piccoli quadrati di carta forno e conservarle in un sacchetto o contenitore adatto al freezer.

Si conserva in freezer fino a **3 mesi**.

Per usarlo, puoi tostare una fetta direttamente da congelata oppure lasciarla scongelare qualche minuto e poi passarla in padella, nel tostapane o in forno.

Segreti e trucchi

- **Non saltare la macinatura del lino.** È il passaggio che decide gran parte della riuscita.
- **Usa semi di lino dorati**, se puoi: hanno un sapore più delicato rispetto a quelli scuri.
- **Non togliere lo psillio.** In questa ricetta non è decorativo: serve proprio per tenere insieme il pane.
- **Non tagliare il pane caldo.** Appena uscito dal forno sembra pronto, ma dentro deve ancora stabilizzarsi.
- **Se il centro resta umido**, prolunga la cottura di 10–15 minuti e controlla di nuovo con uno stecchino.
- **Tostalo prima di servirlo.** Da tostato diventa più buono, più asciutto e più simile a un pane rustico da colazione o da accompagnamento.
- **Non aspettarti un pane bianco e soffice.** Questo è un pane scuro, rustico, fibroso e molto saziante.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono stimati sulla base della ricetta completa divisa in **12 fette**.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1836 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 123,6 g
- **Fibre:** circa 108 g
- **Carboidrati netti:** circa 15,6 g
- **Proteine:** circa 61,2 g
- **Grassi:** circa 145,2 g

Per 1 fetta

- **Calorie:** circa 153 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 10,3 g
- **Fibre:** circa 9 g
- **Carboidrati netti:** circa 1,3 g
- **Proteine:** circa 5,1 g
- **Grassi:** circa 12,1 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.