

Pane morbido all'avocado tostato con burro e formaggio

Un pane salato morbido, umido e delicato, preparato con avocado nell'impasto. È pensato per la colazione salata: si taglia a fette, si tosta leggermente e si serve con poco burro e formaggio.

Ingredienti

- 100 g polpa di avocado maturo
- 2 uova
- 40 g farina di mandorle
- 15 g fibra di avena oppure fibra di bambù
- 10 g farina di lino dorato
- 5 g psillio
- 6 g lievito istantaneo per salati
- 2 g sale fino
- pepe q.b.
- erba cipollina q.b.
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 20-30 g acqua tiepida, solo se serve

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 28-35 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 6 fette
- Stampo consigliato: piccolo stampo da plumcake o pirofila piccola

Procedimento

1. Frulla la polpa di avocado con le uova e l'olio fino a ottenere una crema liscia.
2. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di avena, farina di lino dorato, psillio, lievito, sale, pepe ed erba cipollina.
3. Unisci la crema di avocado alle polveri.
4. Mescola bene. L'impasto deve risultare morbido, denso e cremoso, non liquido.
5. Se appare troppo compatto, aggiungi 20-30 g di acqua tiepida poco alla volta.
6. Lascia riposare 8-10 minuti.
7. Versa l'impasto in uno stampo piccolo rivestito con carta forno.
8. Cuoci in forno statico preriscaldato a **175°C** per **28-35 minuti**.
9. Lascia raffreddare bene prima di tagliare.
10. Per la colazione, tosta 1-2 fette in padella o nel tostapane.
11. Servi con poco burro e formaggio.

Consistenza

Il pane resta morbido, umido e leggermente compatto. Non è un pane secco: l'avocado lo rende soffice e delicato.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben chiuso.

Si può congelare già tagliato a fette, separate con carta forno. Poi basta tostare le fette direttamente da congelate o dopo breve scongelamento.

Segreti e trucchi

- Usa avocado maturo, ma non troppo acquoso.
- Frulla bene avocado e uova: l'impasto viene più uniforme.
- Non tagliarlo caldo, perché resta troppo fragile.
- Tostato diventa molto più buono.
- Per restare sotto le 500 kcal, usa **1 fetta abbondante oppure 2 fette sottili**, con poco burro e formaggio.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intero pane

- Carboidrati: circa 15-17 g
- Proteine: circa 28-32 g
- Grassi: circa 55-60 g
- Calorie: circa 690-740 kcal

Per 1 fetta, se ricavi 6 fette

- Carboidrati: circa 2,5-3 g
- Proteine: circa 5 g
- Grassi: circa 9-10 g
- Calorie: circa 115-125 kcal

Colazione consigliata

- 2 fette di pane all'avocado
- 5 g burro
- 20 g formaggio

Totale stimato: circa **330-390 kcal**.

- © Keto senza rinunce – Keto Amica
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.