

# Pane dorato chetogenico alle spezie da tostare

Un pane chetogenico salato, dorato e profumato, preparato con farina di mandorle, grana, erbe aromatiche e spezie delicate. Ha una mollica morbida ma compatta, una crosticina chiara e un sapore ricco, perfetto da tagliare a fette e servire con formaggi, salumi, verdure grigliate oppure semplicemente tostato.

È uno di quei pani keto che il giorno dopo danno il meglio di sé: una fetta scaldata in padella o nel tostapane diventa più asciutta, più profumata e ancora più piacevole.

## Ingredienti

### Ingredienti secchi

- 140 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di cocco
- 25 g grana grattugiato fine
- 6 g psillio in polvere finissima
- 8 g lievito istantaneo per salati
- 3 g sale fino
- 1 cucchiaino raso rosmarino secco tritato
- 1 cucchiaino raso origano secco
- ½ cucchiaino timo secco
- ½ cucchiaino aglio in polvere
- ½ cucchiaino cipolla in polvere
- pepe nero q.b.

### Ingredienti liquidi

- 4 uova medie
- 60 g burro fuso tiepido
- 35 g olio extravergine di oliva delicato
- 60 g latte di mandorla senza zucchero
- 1 cucchiaino aceto di mele

## Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo impasto: 10 minuti
- Cottura: circa 50 minuti
- Riposo in forno spento: 10 minuti
- Temperatura: 180°C forno statico
- Tempo totale: circa 1 ora e 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 10 fette
- Stampo consigliato: plumcake piccolo da circa 20 x 10 cm
- Peso finale stimato: circa 490–520 g
- Peso indicativo per fetta: circa 49–52 g

## Procedimento

1. Accendi il forno statico a **180°C**.
2. Rivesti uno stampo da plumcake piccolo con **carta forno**. Per questo pane è meglio della silicone, perché aiuta i bordi ad asciugare meglio.
3. In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, grana, psillio, lievito, sale, rosmarino, origano, timo, aglio in polvere, cipolla in polvere e pepe nero.
4. Mescola molto bene gli ingredienti secchi con una frusta. Questo passaggio è importante perché psillio e farina di cocco devono distribuirsi in modo uniforme.
5. In un'altra ciotola sbatti le uova con latte di mandorla, burro fuso tiepido, olio extravergine e aceto di mele.
6. Versa i liquidi sugli ingredienti secchi e mescola con una spatola fino a ottenere un impasto uniforme.
7. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**. Durante il riposo diventerà più denso e più stabile.
8. Versa l'impasto nello stampo preparato e livella la superficie con una spatola leggermente bagnata.
9. Cuoci in forno statico a **180°C per circa 50 minuti**, senza coperchio.
10. Se dopo 35–40 minuti la superficie dovesse colorire troppo, appoggia sopra un foglio di alluminio senza sigillare.
11. Spegni il forno, apri leggermente lo sportello e lascia il pane dentro ancora **10 minuti**.
12. Sforma il pane e lascialo raffreddare completamente su una griglia per almeno **1 ora** prima di tagliarlo.

## Consistenza

L'impasto crudo deve essere denso, morbido e spalmabile, simile a una crema molto sostenuta.

Dopo il riposo diventa più compatto grazie allo psillio e alla farina di cocco.

Il pane cotto ha una crosticina chiara, una mollica morbida e profumata, ma abbastanza stabile da essere tagliata a fette. Appena freddo resta leggermente morbido; tostato diventa più asciutto, più aromatico e molto piacevole.

## Metodo tecnico

La temperatura a **180°C** aiuta il pane ad asciugare meglio nello stampo.

La quantità ridotta di latte di mandorla mantiene la mollica più asciutta senza renderla dura.

Lo psillio dà struttura, la farina di cocco assorbe i liquidi e il grana aggiunge sapore, colore e profumo.

Il riposo finale nel forno spento con sportello socchiuso aiuta a eliminare l'umidità residua senza seccare troppo il pane.

Aglio in polvere e cipolla in polvere sono consigliati non per dare al pane un gusto forte di aglio o cipolla, ma per rendere il sapore più pieno e più rotondo. In questa quantità non si percepiscono come sapori dominanti: fanno risalire il gusto delle erbe, del grana e dell'impasto, rendendo il pane più ricco e meno piatto.

## Conservazione

Si conserva in frigorifero per **3–4 giorni**, ben chiuso in un contenitore.

Può essere congelato già tagliato a fette, separate con carta forno, per circa **1 mese**.

Per servirlo al meglio, scaldalo qualche minuto in padella, nel tostapane o in forno. Da tostato diventa più asciutto, più profumato e ancora più buono.

## Segreti e trucchi

- Non tagliare il pane caldo: la mollica deve assestarsi.
- Usa carta forno nello stampo, non tappetino in silicone.
- Cuocilo senza coperchio.
- Se sopra colora troppo, copriilo solo con alluminio appoggiato.
- La crosticina può restare chiara: è normale.
- Aglio e cipolla in polvere sono consigliati, ma non devono spaventare: non trasformano il pane in pane all'aglio o alla cipolla.
- Le erbe aromatiche possono essere adattate al proprio gusto.
- Il giorno dopo, leggermente tostato, diventa ancora più buono.
- Per usarlo nelle insalate, taglialo a cubetti e tostalo in padella: diventa croccante e profumato.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1805 kcal
- Carboidrati totali: circa 37 g
- Proteine: circa 72 g
- Grassi: circa 158 g

### Per 1 fetta

Considerando 10 fette da circa 49–52 g ciascuna:

- Calorie: circa 181 kcal
- Carboidrati totali: circa 3,7 g
- Proteine: circa 7,2 g
- Grassi: circa 15,8 g
- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).