

Ciabatte chetogeniche semplici con farina di mandorle e fibra di avena

Queste ciabatte chetogeniche semplici sono nate da una prova riuscita davvero bene: croccanti fuori, leggere dentro e perfette da farcire con ingredienti salati. Non hanno la mollica del pane tradizionale, ed è giusto dirlo subito, ma hanno una struttura piacevole, sottile, rustica e molto versatile.

Sono ottime da usare come piccolo pane keto da pranzo, da cena o anche da colazione salata, soprattutto quando si vuole qualcosa da tagliare, riempire e portare in tavola senza complicarsi troppo la vita.

Ingredienti

Per 4 ciabatte

- 120 g farina di mandorle finissima
- 70 g fibra di avena
- 14 g psillio in polvere fine
- 10 g lievito di birra fresco
- 5 g sale fino
- 1 pizzico abbondante di eritritolo oppure inulina
- 120 g albumi
- 160 g acqua tiepida
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 10 g aceto di mele oppure succo di limone

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 12–15 minuti
- **Lievitazione:** circa 35–45 minuti
- **Cottura:** 40–45 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 40 minuti
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 4 ciabatte
- **Peso finale stimato:** circa 390–420 g totali
- **Peso indicativo per 1 ciabatta:** circa 95–105 g

Procedimento

1. Sciogli il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida insieme al pizzico di eritritolo oppure di inulina. Lascia riposare qualche minuto.
2. In una ciotola capiente mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, lo psillio e il sale.
3. Aggiungi gli albumi, l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele e l'acqua con il lievito sciolto.

4. Mescola bene con una spatola fino a ottenere un impasto umido, compatto e leggermente appiccicoso. All'inizio può sembrare morbido, ma lo psillio e la fibra di avena assorbono liquidi durante il riposo.
5. Lascia riposare l'impasto per circa 12–15 minuti, senza aggiungere altra farina. Questo passaggio è importante perché l'impasto cambia consistenza e diventa più gestibile.
6. Dividi l'impasto in 4 parti uguali.
7. Con le mani leggermente unte o appena inumidite, forma 4 panini bassi e allungati, simili a piccole ciabatte. Non schiacciarli troppo: devono restare abbastanza morbidi e leggermente gonfi.
8. Sistema le ciabatte su una teglia rivestita con carta forno.
9. Copri con un canovaccio pulito e lascia lievitare per circa 35–45 minuti, in un luogo tiepido, finché risultano leggermente più gonfie.
10. Cuoci in forno preriscaldato a **190°C statico** per circa **40–45 minuti**. Se dopo 35 minuti sono ancora un po' umide o troppo chiare, prolunga la cottura di altri 5–10 minuti.
11. Una volta cotte, lasciale raffreddare su una gratella prima di tagliarle. Questo aiuta l'interno ad asciugarsi meglio e la crosta a restare più piacevole.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **morbido, umido e leggermente appiccicoso**, ma non liquido. Non deve sembrare un impasto classico da pane, perché gli impasti chetogenici con psillio e fibra si comportano in modo diverso.

Dopo il riposo diventa più compatto e modellabile.

Da cotte, queste ciabatte risultano **croccanti fuori, leggere dentro, con una crosta sottile e rustica**. L'interno resta morbido ma non pesante, perfetto per essere tagliato e farcito.

Metodo tecnico

Lo psillio serve a dare struttura e tenuta all'impasto, mentre la fibra di avena alleggerisce la farina di mandorle e aiuta a ottenere una ciabatta meno compatta.

Gli albumi danno sostegno senza appesantire troppo. L'aceto di mele, oppure il succo di limone, aiuta l'impasto a risultare più equilibrato e migliora la resa finale.

Il riposo iniziale è fondamentale: se si aggiunge farina subito, l'impasto rischia di diventare troppo asciutto. Meglio aspettare che le fibre assorbano bene i liquidi.

Conservazione

Le ciabatte si conservano a temperatura ambiente per 1 giorno, ben coperte con un canovaccio pulito o in un sacchetto per alimenti.

In frigorifero si conservano per 2–3 giorni.

Si possono anche congelare già cotte e raffreddate. Meglio congelarle singolarmente, intere oppure già tagliate a metà. Si conservano in freezer per circa 1 mese.

Per farle tornare più buone, scaldale qualche minuto in forno, in friggitrice ad aria oppure su una padella calda.

Segreti e trucchi

Non aggiungere altra fibra o farina appena vedi l'impasto appiccicoso: in questa ricetta è normale.

Per modellare meglio le ciabatte, ungi leggermente le mani oppure inumidiscile con poca acqua.

Non farle troppo alte, perché devono restare in stile ciabatta: basse, rustiche e facili da farcire.

Se le vuoi usare ripiene, lasciale raffreddare bene prima di tagliarle. Poi puoi scaldarle di nuovo dopo la farcitura, così diventano più croccanti fuori e il formaggio si scioglie meglio.

Le piccole crepe in superficie sono normali: negli impasti keto ben idratati la crosta si fissa mentre l'interno cresce. Non sono un difetto, anzi spesso rendono il pane più rustico e bello.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, della fibra di avena e dello psillio utilizzati.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1.030 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 13 g
- **Proteine:** circa 43 g
- **Grassi:** circa 84 g

Per 1 ciabatta

Considerando 4 ciabatte da circa 95–105 g ciascuna:

- **Calorie:** circa 258 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 3,2 g
- **Proteine:** circa 10,8 g
- **Grassi:** circa 21 g

•

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

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.