

Grissini chetogenici rustici al sesamo

Per circa 12 grissini medi:

- 90 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 8 g di psillio in polvere fine
- 25 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 25 g di olio delicato o olio extravergine dal gusto leggero
- 35-45 g di acqua tiepida
- 4 g di sale
- 1 pizzico di pepe nero
- 12 g di semi di sesamo chiaro
- 8 g di semi di sesamo nero, facoltativi

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-28 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 grissini
- Peso finale stimato: circa 170-180 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il parmigiano, il sale e il pepe.
2. Aggiungi l'uovo e l'olio, poi inizia a mescolare con un cucchiaio.
3. Versa l'acqua tiepida poco alla volta. All'inizio l'impasto sembrerà morbido e un po' irregolare, ma dopo pochi istanti lo psillio inizierà ad assorbire l'umidità.
4. Unisci i semi di sesamo, lasciandone da parte un piccolo cucchiaio per la superficie.
5. Lascia riposare l'impasto 10 minuti. Dopo il riposo deve risultare compatto, modellabile e non appiccicoso. Se fosse troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena. Se invece fosse troppo asciutto, aggiungi 1 cucchiaino di acqua.
6. Dividi l'impasto in 12 pezzi uguali.
7. Rotola ogni pezzo tra le mani o sul piano fino a formare dei bastoncini sottili. Se vuoi un risultato più regolare, puoi lavorarli direttamente sopra la carta forno.
8. Disponi i grissini sulla teglia ben distanziati. Cospargi sopra il sesamo tenuto da parte e premi leggermente con le dita per farlo aderire.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 22-28 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura se serve una asciugatura più uniforme.
10. Quando sono dorati e asciutti, sfornali e lasciali raffreddare completamente sulla teglia per qualche minuto, poi trasferiscili su una griglia fino a completo raffreddamento.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere compatto, morbido ma lavorabile, simile a una pasta modellabile che non si rompe appena la allunghi. Durante la formatura i grissini devono riuscire a diventare sottili senza spaccarsi troppo.

Da cotti risultano rustici, asciutti e croccanti, con una friabilità piacevole e una superficie leggermente tostata grazie al sesamo.

Metodo tecnico

In questa ricetta lo psillio aiuta a legare l'impasto e a renderlo modellabile, mentre la fibra di avena e la farina di bambù aiutano ad asciugare e alleggerire la struttura. La farina di mandorle da sola darebbe grissini troppo fragili o troppo ricchi, mentre questa combinazione li rende più equilibrati e più vicini a uno snack salato da forno.

La cottura dolce, non troppo aggressiva, serve ad asciugare bene l'interno senza scurire troppo l'esterno. Il raffreddamento finale è importante perché la croccantezza si stabilizza bene solo quando i grissini perdono il calore residuo.

Segreti e trucchi

- Non farli troppo spessi, altrimenti resteranno più simili a piccoli filoncini che a veri grissini.
- Se durante la formatura l'impasto si screpola un po', è normale: basta compattarlo delicatamente con le dita.
- Se li vuoi più croccanti, dopo la cottura spegni il forno e lasciali dentro altri 5 minuti con lo sportello leggermente aperto.
- Il sesamo in superficie va premuto leggermente, altrimenti tende a staccarsi dopo la cottura.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 37 g
- Grassi: circa 89 g

Per 1 grissino su 12

- Carboidrati: circa 1,4 g
- Proteine: circa 3,1 g
- Grassi: circa 7,4 g
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica