

# Panini chetogenici morbidi con formaggio spalmabile senza uova

## Ingredienti (per 6 panini)

- 150 g di formaggio spalmabile neutro tipo Philadelphia
- 130 g di farina di mandorle **finissima**
- 30 g di fibra di avena
- 18 g di semi di lino macinati finemente
- 10 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 20 ml di olio extravergine delicato
- 90 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di aceto di mele

□ Se non hai il lino macinato, puoi usare con cautela la farina di lino. Ti consigliamo però di iniziare con una quantità leggermente più bassa rispetto a quella indicata in ricetta e aggiungere il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.

Facoltativo per la superficie:

- poco olio
- semi di sesamo o di papavero q.b.

## Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo breve: 3 minuti
- Cottura: 25–30 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 panini
- Peso stimato di 1 panino: circa 60–65 g
- Formato consigliato: panini piccoli tondeggianti

## Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 180°C e rivesti una teglia con carta forno.
2. In una ciotola capiente mescola molto bene farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito e sale. Questo passaggio è importante per distribuire in modo uniforme gli ingredienti che aiutano struttura e consistenza.
3. In un'altra ciotola ammorbidisci il formaggio spalmabile con l'olio, l'acqua tiepida e l'aceto di mele, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Versa il composto umido nella ciotola degli ingredienti secchi.
5. Mescola con un cucchiaio o una spatola fino a ottenere un impasto morbido, denso e lavorabile.

6. Lascia riposare l'impasto per 3 minuti, così psillio e lino finiscono di assorbire bene i liquidi.
7. Dividi l'impasto in 6 parti uguali.
8. Con le mani leggermente unte forma dei piccoli panini tondeggianti e compattali bene senza schiacciarli troppo.
9. Sistemali sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
10. Se vuoi, spennella la superficie con poco olio e aggiungi semi di sesamo o di papavero.
11. Cuoci in forno statico per 25–30 minuti, finché i panini risultano ben dorati in superficie.
12. Sfornali e trasferiscili su una griglia, lasciandoli raffreddare prima di tagliarli.

## Consistenza

L'impasto deve risultare morbido, denso e modellabile, non liquido.

I panini crudi devono mantenere la forma con facilità senza allargarsi troppo.

Dopo la cottura devono risultare soffici, stabili e piacevoli da tagliare, senza effetto bagnato.

## Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile rende questi panini più morbidi rispetto a una base rustica classica. Psillio e lino aiutano a legare e mantenere la forma anche senza uova, mentre la fibra di avena alleggerisce il risultato finale e rende il morso meno pesante.

Il formato piccolo aiuta molto la riuscita, perché favorisce una cottura più uniforme anche negli impasti senza uova.

## Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperti
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì

Per gustarli al meglio, puoi scaldarli leggermente oppure tagliarli a metà e tostarli.

## Segreti e trucchi

- Se il formaggio spalmabile è molto freddo, lascialo ammorbidire qualche minuto prima di usarlo.
- Non fare panini troppo grandi, altrimenti aumenta il rischio che restino più umidi all'interno.
- Se l'impasto ti sembra molto morbido, aspetta 1 minuto prima di correggerlo: spesso si assesta da solo.
- Dopo la cottura, lasciali raffreddare completamente prima di tagliarli.
- Se usi tappetini o stampi in silicone, potrebbero servire alcuni minuti in più di cottura.

## Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1320 kcal
- Carboidrati: circa 19 g

- Proteine: circa 36 g
- Grassi: circa 114 g

**Per 1 panino:**

- Calorie: circa 220 kcal
- Carboidrati: circa 3,2 g
- Proteine: circa 6 g
- Grassi: circa 19 g
- **Peso stimato di 1 panino: circa 60–65 g**
- 
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**