

Mini pagnotte rustiche chetogeniche tipo pane

Ingredienti

Ingredienti secchi

110 g farina di mandorle finissima
30 g fibra di avena
30 g fibra di bambù
12 g psillio in polvere fine
1 cucchiaino lievito per dolci
½ cucchiaino bicarbonato
½ cucchiaino sale

Ingredienti liquidi

2 uova a temperatura ambiente
20 g olio extravergine di oliva
1 cucchiaino aceto di mele
160 ml acqua molto calda

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti
Tempo di riposo: 5 minuti
Tempo di cottura: 35 minuti
Tempo totale: 45 minuti
Difficoltà: facile
Porzioni: 4 mini pagnotte

Il composto è stato diviso in 4 parti uguali per creare quattro mini pagnotte. Volendo, si può dividere anche in 6 pagnotte più piccole oppure in 2 più grandi, mantenendo la stessa ricetta.

Procedimento

1. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di avena, fibra di bambù, psillio, lievito, bicarbonato e sale.
2. In un'altra ciotola sbatti bene le uova con olio extravergine di oliva e aceto di mele.
3. Unisci gli ingredienti liquidi agli ingredienti secchi.
4. Versa l'acqua molto calda mescolando bene fino a ottenere un impasto denso.
5. Lascia riposare l'impasto per circa 5 minuti, per permettere alle fibre di assorbire i liquidi.
6. Dividi l'impasto in 4 parti uguali e forma quattro piccole pagnotte.
7. Incidi la superficie con un taglio a croce e disponile su teglia con carta forno.
8. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 35 minuti.

Consistenza

L'impasto deve risultare morbido e leggermente appiccicoso, ma facile da modellare con le mani leggermente umide.

Dopo la cottura le pagnotte avranno:

- crosta rustica
- interno compatto ma soffice
- mollica asciutta e non gommosa
- Metodo tecnico

In questa ricetta è stato utilizzato il metodo della crosta vera.

Per una mollica leggermente più ariosa, si può provare in futuro a separare le uova e incorporare gli albumi montati a neve morbida alla fine. In quel caso l'impasto può richiedere fino a 10 ml di acqua in più.

Conservazione

Queste mini pagnotte si conservano bene:

Frigorifero: fino a 3 giorni

Freezer: fino a 2 mesi

Per rigenerarle:

forno a 160°C per circa 5 minuti.

Segreti e trucchi

- ✓ Metodo della crosta vera
- ✓ Spennellatura acqua e sale per crosta rustica
- ✓ Incidere la superficie aiuta la corretta espansione del pane
- ✓ Lasciare raffreddare almeno 20 minuti prima di tagliare

Consigli di abbinamento

Queste mini pagnotte rustiche sono molto versatili e si prestano a diversi utilizzi in cucina.

→ Provale come colazione salata, farcite con formaggio spalmabile e prosciutto.

[Pulsante: Idee per colazione salata chetogenica]

→ Oppure utilizzale come pane da pucciare nei sughi, perfette con piatti ricchi di intingolo.

[Pulsante: Seppie in umido con crema]

Valori nutrizionali

Valori per intera ricetta

Calorie: circa 860 kcal

Carboidrati netti: circa 10 g

Proteine: circa 32 g

Grassi: circa 72 g

Valori per 1 mini pagnotta su 4

Calorie: circa 215 kcal

Carboidrati netti: circa 2,5 g

Proteine: circa 8 g

Grassi: circa 18 g

Se si dividono le pagnotte in 6 porzioni oppure in 2 porzioni, basta partire dai valori della ricetta intera e dividerli per il numero desiderato.

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica