

Mini panini keto speziati senza uova e senza latticini

Questi **mini panini keto speziati senza uova e senza latticini** sono piccoli panini rustici, profumati e pensati per essere tagliati e farciti. Non nascono per imitare un panino al latte soffice e bianco, ma per dare una base salata, compatta e pratica a chi vuole preparare un panino chetogenico diverso dal solito, senza usare uova, mozzarella o formaggi.

Il colore caldo arriva da **paprika dolce, curcuma e spezie**, che rendono l'impasto più invitante senza bisogno di usare carbone vegetale. Il risultato è un mini panino morbido all'interno, leggermente rustico, adatto a piccoli hamburger, pollo, tonno, formaggi, verdure grigliate o creme salate.

Per 6 mini panini

- 160 g farina di mandorle extra fine
- 13 g farina di lino dorato fine
- 12 g psillio in polvere
- 5 g lievito istantaneo per salati
- 2 g sale fino
- 10 g olio extravergine d'oliva delicato oppure olio d'oliva leggero
- 5 g aceto di mele oppure succo di limone
- 180 ml acqua tiepida

Spezie per colore e profumo

- 2 cucchiaini rasi paprika dolce
- ½ cucchiaino scarso curcuma
- ¼ cucchiaino aglio in polvere
- ¼ cucchiaino cipolla in polvere, se disponibile
- 1 pizzico pepe nero
- ½ cucchiaino origano o timo secco, facoltativo

Per la superficie

- 1 cucchiaino semi di sesamo
- poco olio per ungere le mani

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo impasto:** 10-15 minuti
- **Cottura:** circa 30-35 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 6 mini panini
- **Peso finale stimato:** circa 300-320 g totali
- **Peso per mini panino:** circa 50-53 g

- **Formato consigliato:** mini panini bassi e larghi, da tagliare e farcire

Procedimento

1. Accendi il forno a **190°C statico** oppure **170°C ventilato**. Rivesti una teglia con carta forno.
2. In una ciotola capiente metti la farina di mandorle, la farina di lino dorato, lo psillio, il lievito, il sale, la paprika dolce, la curcuma, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il pepe nero e le erbe aromatiche.
3. Mescola molto bene tutte le polveri con una frusta a mano. Questo passaggio è importante perché lo psillio deve distribuirsi in modo uniforme, senza creare grumi.
4. Aggiungi l'olio e l'aceto di mele.
5. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, mescolando con una spatola. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido e appiccicoso: è normale.
6. Continua a mescolare finché le polveri avranno assorbito bene i liquidi.
7. Lascia riposare l'impasto per **10-15 minuti**. Durante il riposo lo psillio assorbe l'acqua e rende il composto più compatto e lavorabile.
8. Dopo il riposo controlla la consistenza. L'impasto deve essere morbido, umido e modellabile, non liquido. Se ti sembra ancora troppo molle, aspetta altri 5 minuti. Se invece è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino d'acqua alla volta**.
9. Ungi leggermente le mani con poco olio e dividi l'impasto in **6 parti uguali**.
10. Forma 6 mini panini bassi e larghi. Non farli troppo alti: senza glutine e senza uova non cresceranno come panini tradizionali, quindi è meglio dare già la forma giusta prima della cottura.
11. Appoggia i panini sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
12. Cospargi la superficie con i semi di sesamo, premendoli delicatamente con le dita.
13. Cuoci per circa **30-35 minuti**, controllando dopo i primi 30 minuti. I mini panini devono risultare asciutti in superficie e abbastanza stabili al tatto.
14. Sfornali e lasciali raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarli. Da caldi sono più fragili; raffreddandosi diventano più compatti e più facili da farcire.

Consistenza

L'impasto appena preparato è **morbido, umido e appiccicoso**. Non va lavorato come un impasto tradizionale con glutine: qui non si impasta a lungo, si mescola bene e si lascia riposare.

Dopo il riposo diventa più compatto grazie allo psillio, ma resta comunque morbido.

Prima della cottura i mini panini devono mantenere la forma, ma non saranno elastici come un pane classico.

Dopo la cottura risultano **rustici, leggermente compatti, morbidi all'interno e tagliabili**. Non sono panini gonfi e soffici come quelli al latte: sono mini panini chetogenici da farcire, più simili a piccoli pani rustici.

Metodo tecnico

In questa ricetta la struttura arriva soprattutto da **psillio, farina di lino e acqua tiepida**.

Lo **psillio** assorbe l'acqua e crea una massa più elastica, aiutando l'impasto a stare insieme anche senza uova.

La **farina di lino dorato** dà corpo e rende il panino più rustico. Se usi una farina di lino molto asciutta, come spesso succede con alcune farine parzialmente sgrassate, l'impasto può richiedere qualche cucchiaino d'acqua in più.

La **farina di mandorle** dà morbidezza e sapore.

La **paprika dolce** dona colore caldo e profumo delicato. La **curcuma** aiuta a rendere il colore più dorato, ma va usata poca, perché se è troppa copre il gusto degli altri ingredienti.

L'**aceto di mele** aiuta a bilanciare il sapore e rende l'impasto leggermente più piacevole.

Conservazione

I mini panini si conservano a temperatura ambiente per **1 giorno**, ben coperti.

In frigorifero si conservano per **3-4 giorni**, chiusi in un contenitore ermetico o in un sacchetto alimentare.

Si possono congelare. Lasciali raffreddare completamente, tagliali già a metà e congelali separati da piccoli quadrati di carta forno.

In freezer si conservano per circa **3 mesi**.

Per usarli, falli scongelare a temperatura ambiente o in frigorifero e poi scaldali leggermente in padella, nel tostapane o in forno. Scaldati leggermente diventano più profumati e più piacevoli da farcire.

Segreti e trucchi

Non saltare il riposo dell'impasto. È il passaggio che permette allo psillio di assorbire l'acqua e rendere il composto modellabile.

Non formare panini troppo alti. Meglio farli bassi e larghi, perché in cottura non cresceranno molto.

Non tagliarli caldi. Da caldi possono sembrare fragili, ma da freddi diventano più stabili.

Usa paprika dolce, non piccante, se vuoi un sapore più adatto a tutti.

La curcuma deve essere poca. Serve per il colore, non deve dominare il gusto.

Se vuoi un sapore più deciso, puoi sostituire **1 cucchiaino di paprika dolce** con **1 cucchiaino di paprika affumicata**, ma io la terrei come variante perché non piace a tutti.

Se l'impasto ti sembra troppo compatto dopo il riposo, non aggiungere subito tanta acqua. Procedi con **1 cucchiaino alla volta**, perché lo psillio cambia consistenza lentamente.

Se vuoi mini panini più neutri, puoi ridurre le spezie e usare solo:

- 1 cucchiaino paprika dolce
- ¼ cucchiaino curcuma

- 1 pizzico aglio in polvere

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, dello psillio, della farina di lino e dell'olio utilizzati.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa **1130 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **50 g**
- **Proteine:** circa **38 g**
- **Grassi:** circa **98 g**

Per 1 mini panino su 6

- **Calorie:** circa **188 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **8,3 g**
- **Proteine:** circa **6,3 g**
- **Grassi:** circa **16,3 g**

Nota utile: i carboidrati indicati sono **carboidrati totali**. Una parte arriva dalle fibre naturali di psillio, farina di lino e farina di mandorle. Chi conteggia i carboidrati netti dovrà sottrarre le fibre indicate dai prodotti utilizzati.

Variante più grande

Con lo stesso impasto puoi preparare anche **4 panini più grandi**.

In questo caso ogni panino avrà circa:

- **Calorie:** circa **282 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **12,5 g**
- **Proteine:** circa **9,5 g**
- **Grassi:** circa **24,5 g**

Per il mio uso quotidiano preferisco la versione da **6 mini panini**, perché è più facile da inserire in un pasto e permette di gestire meglio le porzioni.

Questi mini panini speziati sono perfetti quando vuoi preparare un piccolo panino salato da farcire senza usare uova o latticini. Sono rustici, semplici e pratici: una base diversa da tenere pronta per pranzi veloci, piccoli hamburger o panini salati da portare fuori casa.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.