

Ricetta chetogenica di Pane morbido alla crescenza – panini modellabili

Porzioni

9 panini medi e 2 grandi formato hamburger

☐ **Tempo**

Preparazione: 15 minuti

Riposo impasto: 5–7 minuti

Cottura: 30–35 minuti

Ingredienti

(Tutti gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente)

- 270 g crescenza
- 6 uova medie
- 280 g farina di mandorle finissima
- 40 g farina di semi di lino macinata fine
- 18 g psillio in polvere finissima
- 18 g lievito istantaneo per salati
- 45 g olio extravergine delicato o burro fuso
- 90 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaino e 1/4 di sale
- semi di sesamo per la superficie (Facoltativo)

Procedimento

1. In una ciotola capiente schiaccia la crescenza con le uova fino a ottenere una crema liscia.
2. Aggiungi l'olio e mescola.
3. In una seconda ciotola unisci farina di mandorle, farina di lino, psillio, lievito e sale.
4. Incorpora le polveri al composto umido.
5. Versa l'acqua tiepida e mescola con spatola.
☐☐ **Non frullare.**
6. Lascia riposare 5–7 minuti: lo psillio attiverà la struttura.

L'impasto diventerà morbido, compatto e modellabile.

7. Dividi in 6–8 parti.
8. Con mani leggermente umide forma i panini senza compattarli troppo.

9. Disponi su carta forno.
10. Spolvera con semi se desideri.

Cuoci in forno statico a 170°C per 30–35 minuti.

Devono risultare dorati e suonare leggermente vuoti sotto.

Lascia raffreddare completamente prima di tagliare.

Consistenza

Mollica soffice, stabile, non umida.
Struttura compatta ma non densa.
Perfettamente affettabile.

Metodo tecnico

Il riposo dell'impasto è fondamentale:
lo psillio assorbe liquidi e crea la rete che permette di modellare il pane senza collassi in cottura.

Conservazione

- 2 giorni in contenitore chiuso a temperatura ambiente.
- 4 giorni in frigorifero.
- Si congelano perfettamente già tagliati a metà.
Scongela a temperatura ambiente o tostare direttamente.

Valori nutrizionali

Calorie: **289 kcal**

Grassi: **25 g**

Proteine: **11,5 g**

Carboidrati netti: **3,2 g**