

Pane proteico keto agli albumi e semi macinati

Un pane chetogenico **ricco di proteine e fibre e molto povero di carboidrati**, preparato con albumi, farina di lino dorato e semi macinati. Ha una struttura compatta ma ben alveolata, si taglia facilmente in fette spesse ed è ottimo anche leggermente tostato.

Prima di iniziare...

I semi di girasole, zucca, sesamo e lino devono essere **tritati grossolanamente nel mixer prima di essere aggiunti all'impasto**. Non devono diventare farina: devono rimanere piccoli frammenti visibili.

Anche la lavorazione degli albumi è importante per incorporare aria e ottenere una mollica più leggera.

INGREDIENTI

- 300 g di albumi
- 60 g di farina di lino dorato
- 45 g di semi di girasole
- 35 g di semi di zucca
- 20 g di semi di sesamo
- 20 g di semi di lino
- 20 g di fibra d'avena
- 3 g di psillio in polvere fine
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 6 g di sale
- 70 g di acqua
- 20 g di olio extravergine di oliva delicato
- 15 g di aceto di mele
- aglio secco q.b.
- cipolla secca q.b.

INFO RAPIDE

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo: 8–10 minuti

Cottura: circa 50–60 minuti

Forno: statico a 165°C

Stampo: plumcake circa 25 × 11 cm

Resa: 18 fette spesse

PROCEDIMENTO

1. Tritare i semi

Metti nel mixer i semi di girasole, zucca, sesamo e lino.

Aziona il mixer a impulsi fino a ottenere una **granella irregolare**.

I semi devono essere tutti tritati, ma non ridotti completamente in farina e non devono trasformarsi in una pasta oleosa.

2. Preparare gli ingredienti secchi

In una ciotola unisci la farina di lino dorato, la fibra d'avena, lo psillio, il lievito, il sale, l'aglio secco e la cipolla secca.

Aggiungi tutti i semi appena tritati e mescola accuratamente, distribuendo bene soprattutto lievito e psillio.

3. Lavorare gli albumi

Versa i 300 g di albumi in una ciotola capiente.

Lavorali con le fruste per circa 1–2 minuti, fino a renderli **molto gonfi, chiari e schiumosi**.

Devono incorporare una buona quantità d'aria, ma non è necessario arrivare a una neve ferma e asciutta.

4. Aggiungere i liquidi

Unisci agli albumi l'acqua, l'olio extravergine di oliva e l'aceto di mele.

Mescola delicatamente.

5. Formare l'impasto

Aggiungi gradualmente la miscela secca agli albumi.

Incorpora con una spatola fino a ottenere un composto uniforme, molto morbido, umido e piuttosto denso.

La consistenza non deve essere quella di un normale impasto da pane.

6. Lasciare riposare

Lascia riposare l'impasto per **8–10 minuti**.

Durante il riposo la farina di lino, la fibra d'avena e lo psillio assorbiranno parte dell'umidità.

Alla fine il composto dovrà essere più sostenuto e, passando la spatola, dovrà rimanere il solco. L'impasto deve poter essere trasferito nello stampo senza colare.

7. Trasferire nello stampo

Rivesti uno stampo da plumcake di circa 25 × 11 cm con carta forno.

Versa l'impasto e distribuisilo delicatamente anche negli angoli.

Livella la superficie con la spatola **senza comprimere troppo**, per preservare l'aria incorporata negli albumi.

8. Cuocere

Cuoci nel forno statico preriscaldato a **165°C**, nella parte medio-bassa, per circa **50–60 minuti**.

Evita di aprire il forno durante la prima parte della cottura.

Dopo circa 50 minuti controlla: la superficie deve risultare asciutta e dorata e il pane deve essere stabile anche nella parte centrale.

9. Raffreddare

Lascia riposare il pane nello stampo per circa 10 minuti.

Sformalo delicatamente e trasferiscilo su una griglia.

Lascialo raffreddare completamente per almeno **1 ora e mezza–2 ore** prima di affettarlo.

Il raffreddamento è fondamentale perché permette alla struttura interna di stabilizzarsi.

CONSISTENZA

Il pane presenta una mollica **morbida, ben strutturata e leggermente alveolata**, con i semi distribuiti in tutta la fetta.

È un pane rustico e sostanzioso, diverso dal classico pane bianco, ma mantiene bene la forma e si presta molto bene alla tostatura.

METODO TECNICO

Gli **albumi** forniscono proteine e, grazie all'aria incorporata con le fruste, aiutano a rendere la mollica più leggera.

La **farina di lino dorato** assorbe l'umidità e contribuisce alla struttura.

La **fibra d'avena e la piccola quantità di psillio** aiutano a stabilizzare l'impasto e a ottenere fette compatte e ben affettabili.

La triturazione dei semi permette infine di integrarli meglio nell'impasto e di ottenere una struttura più uniforme.

CONSERVAZIONE

Conserva il pane completamente raffreddato e ben chiuso in frigorifero per circa **3–4 giorni**.

Può essere anche tagliato a fette e congelato, separando le porzioni con carta forno.

Le fette possono essere scongelate al bisogno oppure leggermente tostate.

SEGRETI DI OXI

- **Trita sempre tutti i semi** prima di aggiungerli all'impasto.
- Non ridurre i semi completamente in farina.
- Lavora gli albumi con le fruste prima di aggiungere gli altri liquidi.
- Non aggiungere altra fibra prima di aver lasciato riposare l'impasto per 8–10 minuti.
- Non comprimere troppo l'impasto nello stampo.
- Non tagliare il pane caldo.
- Per una fetta più asciutta e fragrante, provalo **leggermente tostato**.

VALORI NUTRIZIONALI

Per 1 fetta su 18

Energia: circa 75–78 kcal

Proteine: circa 4 g

Grassi: circa 5,8 g

Carboidrati netti: circa 0,8 g

Fibre: circa 3 g

La quantità minima di aglio e cipolla secchi utilizzata per aromatizzare può determinare piccole variazioni nei valori nutrizionali.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

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