

Cracker chetogenici friabili tipo sfoglia

- 60 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di cocco setacciata fine
- 20 g fibra di avena
- 10 g parmigiano grattugiato finissimo
- 6 g psillio in polvere fine
- 1 uovo piccolo da circa 45 g
- 30 g burro morbido
- 20 g acqua fredda
- 3 g sale fino

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 12 minuti
- Tempo di riposo: 15 minuti
- Tempo di cottura: 16-20 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 5
- Peso finale stimato: circa 150 g
- Formato consigliato: teglia con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco setacciata, fibra di avena, parmigiano, psillio e sale.
2. Aggiungi il burro morbido e lavoralo con le dita o con una forchetta.
3. Unisci l'uovo e l'acqua fredda.
4. Mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lascialo riposare 15 minuti.
6. Stendilo tra due fogli di carta forno in uno strato sottile ma non troppo estremo, circa 2-3 mm.
7. Incidi i cracker.
8. Cuoci in forno statico a 170°C per 16-20 minuti.
9. Falli raffreddare bene prima di separarli.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto è morbido, più ricco e leggermente più plastico rispetto ai cracker rustici.

Da cotti, questi cracker risultano più friabili, delicati e meno "granulosi" al morso.

Metodo tecnico

Il burro aiuta la friabilità, mentre la farina di cocco assorbe umidità e asciuga l'impasto. Serve però una stesura ordinata: se li fai troppo spessi, perdono l'effetto più sottile e delicato.

Conservazione

Conserva a temperatura ambiente, ben chiusi, per 3 giorni.

Sono più delicati degli altri cracker, quindi vanno maneggiati con più attenzione.

Non sono la versione migliore da congelare.

Segreti e trucchi

- La farina di cocco va usata fine e setacciata, così la consistenza resta più uniforme.
- Non cuocerli troppo: devono asciugarsi bene, ma senza diventare amari o troppo scuri.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 15 g

Proteine: circa 20 g

Grassi: circa 54 g

Per 1 porzione (1/5)

Carboidrati: circa 3 g

Proteine: circa 4 g

Grassi: circa 10,8 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica