

Pane chetogenico morbido con mandorle e psillio

Per 6 panini

- 140 g farina di mandorle fine
- 40 g psillio in polvere
- 8 g lievito istantaneo per salati
- 5 g sale fino
- 3 albumi, circa 100 g
- 10 g aceto di mele
- 240 g acqua bollente
- 10 g semi di sesamo per la superficie, facoltativi

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 55–60 minuti
- Riposo: almeno 20 minuti
- Porzioni: 6 panini
- Peso finale stimato: circa 390–420 g
- Peso per panino: circa 65–70 g

Procedimento

1. Accendi il forno statico a **175°C** e prepara una teglia con carta forno.
2. In una ciotola mescola bene farina di mandorle, psillio, lievito e sale.
3. Aggiungi gli albumi e l'aceto di mele. Mescola velocemente.
4. Versa subito l'acqua bollente e lavora l'impasto con una spatola o con fruste elettriche per **30 secondi**, non di più.
5. Lascia riposare 2–3 minuti: l'impasto deve addensarsi.
6. Bagna leggermente le mani e dividi l'impasto in 6 parti.
7. Forma 6 panini tondi, senza schiacciarli troppo. Se vuoi, aggiungi sopra i semi di sesamo.
8. Cuoci nella parte bassa del forno per **55–60 minuti**.
9. Sono pronti quando risultano gonfi, asciutti fuori e suonano leggermente “vuoti” se battuti sotto.
10. Lasciali raffreddare almeno 20 minuti prima di tagliarli.

Consistenza

L'impasto crudo deve sembrare una pasta modellabile, tipo plastilina morbida: compatta, umida, elastica, ma non liquida.

Dopo la cottura il panino resta morbido dentro, con crosta sottile e struttura leggermente elastica. Non aspettarti un pane bianco tradizionale: è più rustico, saziante e perfetto da tostare.

Metodo tecnico

Qui il passaggio chiave è l'acqua bollente: attiva lo psillio e crea subito una struttura. Gli albumi aiutano a dare volume senza lasciare un sapore forte di uovo.

Non bisogna lavorare troppo l'impasto, perché lo psillio continua ad assorbire acqua anche dopo la formatura.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 3–4 giorni, chiusi in un contenitore.

Si possono congelare già tagliati a metà, separati con carta forno. In freezer durano circa 2 mesi.

Per servirli al meglio: tostali qualche minuto in padella, friggitrice ad aria o tostapane.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1.050 kcal
- Carboidrati totali: circa 28 g
- Proteine: circa 45 g
- Grassi: circa 83 g

Per 1 panino su 6:

- Calorie: circa 175 kcal
- Carboidrati totali: circa 4,7 g
- Proteine: circa 7,5 g
- Grassi: circa 13,8 g

Perfetto da farcire con salumi, formaggio, hamburger, tonno, uova o verdure grigliate.

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