**Pane semplice keto alle noci – Filoncino rustico senza uova**

Preparare un buon pane chetogenico in casa può essere davvero semplice! Questo filoncino rustico alle noci è una delle mie preparazioni preferite: pochi ingredienti, niente uova, nessuna lunga lievitazione e un risultato davvero piacevole.

La mollica è morbida ma compatta, con tanti pezzetti di noci tostate che regalano sapore e una piacevole consistenza al morso. Una volta raffreddato, il filoncino si affetta facilmente ed è ottimo anche leggermente tostato.

Per questa preparazione ho scelto le **noci pecan**, che hanno un gusto particolarmente delicato, dolce e burroso. Naturalmente puoi utilizzare anche le comuni noci, scegliendo la varietà che preferisci.

Un piccolo pane fatto in casa, perfetto per accompagnare i pasti, preparare tartine oppure gustare a colazione con qualcosa di dolce o salato.

**PRIMA DI INIZIARE…**

Questa è una ricetta semplice, già preparata e sperimentata nella mia cucina, che non richiede impastatrici né particolari abilità.

Prima di cominciare, però, ci sono alcune cose importanti da sapere.

**La farina di noci:** utilizza una farina di noci finemente macinate, non disoleata. Se la prepari in casa, trita le noci a brevi impulsi per evitare che rilascino troppo olio e si trasformino in una pasta.

**Lo psillio:** è un ingrediente importante perché aiuta a mantenere unito l'impasto anche senza uova. Utilizza psillio fine e rispetta la quantità indicata.

**Lo yogurt:** scegli uno yogurt bianco magro naturale, senza zuccheri aggiunti. È uno degli ingredienti che contribuiscono alla morbidezza del pane.

**Le noci pecan:** prima di aggiungerle all'impasto, tostale brevemente in padella. È un piccolo passaggio che rende il loro aroma ancora più piacevole.

**La consistenza:** l'impasto deve risultare morbido ma modellabile. Non aspettarti una pasta elastica come quella del pane tradizionale: qui non occorre impastare a lungo, ma semplicemente amalgamare gli ingredienti e formare il filoncino.

**INGREDIENTI**

**Per 1 filoncino rustico – circa 16 fette**

- 110 g di farina di noci
- 35 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di fibra di avena
- 9 g di psillio fine
- 7 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g di sale
- 120 g di yogurt bianco magro naturale
- 60 g di latte di mandorla senza zucchero

- 8 g di aceto di mele
- 30–35 g di noci pecan spezzettate, oppure noci comuni

**i INFORMAZIONI RAPIDE**

- **Preparazione:** circa 10 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 5–7 minuti
- **Lievitazione:** non necessaria
- **Cottura:** 35–40 minuti
- **Temperatura:** 175 °C, forno statico
- **Resa:** 1 filoncino rustico, circa 16 fette
- **Attrezzatura:** ciotola, cucchiaio, padella antiaderente, teglia e carta forno
- **Difficoltà:** facile

**PROCEDIMENTO**

**1. Preparare gli ingredienti secchi**

In una ciotola versa la farina di noci, la farina di mandorle finissima, la fibra di avena, lo psillio, il lievito istantaneo e il sale.

Mescola accuratamente con un cucchiaio o una frusta a mano, in modo da distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.

Presta particolare attenzione allo psillio, che deve essere ben amalgamato alle farine per evitare la formazione di grumi.

**2. Aggiungere gli ingredienti umidi**

Unisci lo yogurt bianco magro, il latte di mandorla senza zucchero e l'aceto di mele.

Mescola con un cucchiaio, raccogliendo anche la farina rimasta sul fondo e lungo i bordi della ciotola.

Continua fino a ottenere un composto omogeneo, morbido e leggermente umido.

Non devi impastare energicamente: è sufficiente amalgamare bene tutti gli ingredienti.

**3. Tostare le noci pecan**

Spezzetta grossolanamente le noci pecan, lasciando alcuni pezzetti abbastanza grandi da essere riconoscibili nelle fette.

Versale in una padella asciutta, senza aggiungere olio o burro.

Falle tostare per circa 5 minuti a fuoco medio-basso, mescolando frequentemente e facendo attenzione a non bruciarle.

Quando inizieranno a sprigionare il loro profumo, spegni il fuoco e lasciale intiepidire.

**4. Incorporare le noci e lasciare riposare**

Aggiungi le noci pecan intiepidite all'impasto e mescola delicatamente per distribuirle in modo uniforme.

Lascia riposare il composto per **5–7 minuti**.

Durante questo breve riposo, lo psillio e le fibre assorbiranno parte dei liquidi, rendendo l'impasto più compatto e semplice da modellare.

La consistenza corretta deve essere morbida, leggermente umida ma sufficientemente stabile da mantenere la forma.

Non aggiungere altra farina soltanto perché il composto inizialmente sembra appiccicoso: aspetta che abbia completato il riposo.

**5. Formare il filoncino**

Rivesti una teglia con carta forno.

Trasferisci l'impasto sulla carta e modellalo delicatamente con le mani, formando un unico filoncino allungato, con le estremità leggermente arrotondate.

Non occorre lavorarlo nuovamente: devi semplicemente accompagnarlo nella forma desiderata, cercando di mantenere uno spessore abbastanza uniforme.

Con un coltello affilato pratica alcuni tagli obliqui superficiali sulla parte superiore.

**6. Cuocere il pane**

Preriscalda il forno statico a **175 °C**.

Inforna il filoncino sul ripiano centrale e cuoci per circa **35–40 minuti**.

Durante la cottura la superficie acquisterà una colorazione dorata e diventerà progressivamente più asciutta.

Verso la fine controlla che il filoncino abbia mantenuto una buona struttura e che la superficie sia ben cotta.

Non prolungare inutilmente la cottura, per evitare di asciugare troppo la mollica.

**7. Raffreddare e affettare**

Terminata la cottura, spegni il forno e lascia il filoncino all'interno con lo sportello socchiuso, in modo da favorire la fuoriuscita graduale del vapore.

Successivamente trasferiscilo su una griglia e lascialo raffreddare completamente.

Quando sarà freddo, taglialo con un coltello da pane.

Dal filoncino originale ho ricavato **16 fette**, perfette da servire al naturale oppure leggermente tostate.

## □ CONSISTENZA E RISULTATO FINALE

Questo pane mi ha particolarmente soddisfatta per la sua semplicità e per la consistenza ottenuta.

La mollica risulta morbida ma abbastanza compatta da permettere un taglio regolare, senza sfaldarsi facilmente.

I pezzetti di noci distribuiti nell'impasto rendono ogni fetta più interessante, sia nel sapore sia nella consistenza.

La superficie è dorata, mentre l'interno mantiene una piacevole morbidezza.

Il gusto delle noci è ben riconoscibile, ma non eccessivamente intenso. Le pecan tostate aggiungono una nota particolarmente delicata e aromatica.

È un pane piacevole anche al naturale, ma una leggera tostatura delle fette ne valorizza ulteriormente il profumo.

## □ METODO TECNICO

La particolarità di questo pane è che riesce a mantenere una buona struttura anche senza utilizzare uova o glutine aggiunto.

**La farina di noci** costituisce la base dell'impasto e apporta sapore e grassi naturali.

**La farina di mandorle** completa la miscela, contribuendo alla consistenza della mollica.

**La fibra di avena** aiuta ad assorbire parte dei liquidi e a gestire l'umidità dell'impasto.

**Lo psillio** è fondamentale per la coesione: quando entra in contatto con i liquidi forma un composto viscoso che aiuta a tenere insieme gli ingredienti e a mantenere la forma del filoncino.

**Lo yogurt e il latte di mandorla** forniscono l'umidità necessaria alle farine e alle fibre, contribuendo alla morbidezza finale.

**Il lievito istantaneo** favorisce lo sviluppo dell'impasto durante la cottura, senza richiedere una lunga lievitazione. L'aceto di mele contribuisce all'acidità dell'impasto e può favorire la reazione del lievito chimico, secondo la sua composizione.

Il riposo di 5–7 minuti permette alle fibre di idratarsi prima della formatura.

È proprio questo equilibrio tra ingredienti secchi e umidi che permette di ottenere un filoncino modellabile e successivamente affettabile.

## ❄ □ CONSERVAZIONE

Lascia raffreddare completamente il pane prima di riporlo in un contenitore.

**In frigorifero:** conserva il filoncino in un contenitore ben chiuso, per circa 3 giorni, evitando la formazione di condensa.

**In congelatore:** puoi congelare il pane già tagliato a fette, separandole con piccoli fogli di carta forno. In questo modo potrai prelevare soltanto la quantità necessaria.

Per consumarlo, lascia scongelare le fette e, se desideri, scaldale brevemente nel tostapane o nel forno.

Una leggera tostatura aiuta a recuperare una superficie più asciutta e valorizza il sapore delle noci.

## □ SEGRETI E TRUCCHI DI OXI

**Non saltare la tostatura delle noci.** Bastano pochi minuti in padella per intensificarne il profumo e renderle più piacevoli al morso.

**Non tritare troppo finemente le pecan aggiunte all'impasto.** Lascia qualche pezzetto più grande: sarà bello ritrovarlo nelle fette.

**Non correggere subito l'impasto con altra farina.** Lo psillio continua ad assorbire i liquidi durante il riposo. Un composto inizialmente morbido può diventare perfettamente modellabile dopo pochi minuti.

**Non lavorare l'impasto come un pane tradizionale.** Non è necessario impastare a lungo: una volta amalgamati gli ingredienti, basta modellare delicatamente il filoncino.

**Aspetta il completo raffreddamento prima di affettarlo.** La struttura interna si stabilizza raffreddandosi e il taglio sarà più regolare.

**Prova le fette leggermente tostate.** Sono particolarmente buone con formaggi cremosi, salumi oppure con una crema spalmabile senza zuccheri aggiunti.

## □ VALORI NUTRIZIONALI

I seguenti valori sono quelli indicati nella scheda della preparazione originale, calcolati su 16 fette. Sono stime da riconfermare sulla base dei prodotti effettivamente utilizzati, in particolare per i carboidrati disponibili.

**Per il filoncino intero – 16 fette**

- Calorie: circa 1.248 kcal
- Grassi: circa 113,6 g
- Proteine: circa 35,2 g
- Carboidrati: circa 20,8 g
- Fibre: circa 30,4 g

**Per 1 fetta – 1/16 del filoncino**

- Calorie: circa 78 kcal
- Grassi: circa 7,1 g
- Proteine: circa 2,2 g
- Carboidrati: circa 1,3 g
- Fibre: circa 1,9 g

I valori sono riportati dalla scheda originale e non costituiscono un nuovo calcolo analitico. La distinzione tra carboidrati totali e disponibili dovrà essere verificata sulle etichette degli ingredienti utilizzati.

**DISCLAIMER NUTRIZIONALE E COPYRIGHT**

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.**