

Pane keto rustico ai semi senza uova e senza latticini

Un **pane keto rustico ai semi**, semplice da preparare, profumato e saporito, con una consistenza asciutta e piacevole. È preparato **senza uova e senza latticini** ed è ottimo sia al naturale sia leggermente tostato. La combinazione di mandorle, lino, fibre e semi crea una pagnotta compatta ma gradevole, perfetta per accompagnare colazioni salate, pranzi e cene.

Ingredienti

- 140 g farina di mandorle finissima
- 30 g farina di lino dorato
- 20 g fibra di bambù
- 18 g psillio fine in polvere
- 8 g lievito istantaneo
- 5 g sale fino
- 3 g cipolla essiccata in polvere o granulare fine
- 0,5 g pepe nero
- 10 g semi di zucca
- 10 g semi di girasole
- 5 g semi di sesamo
- fino a 300 ml acqua tiepida, da aggiungere gradualmente
- 20 g olio extravergine d'oliva delicato
- 5 g aceto di mele

Facoltativi

- 1,5 g curcuma
- 25 g farina di noci in sostituzione di 25 g di farina di mandorle

Info rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo: 10 minuti

Cottura: circa 60 minuti totali

Forno: statico

Temperatura: 170 °C + 150 °C

Difficoltà: facile

Resa: circa 10 fette

Procedimento

1. Tosta i semi

Metti in una padella asciutta i semi di zucca, di girasole e di sesamo.

Tostali leggermente per qualche minuto, quindi trasferiscili su un piatto e lasciali raffreddare.

2. Prepara gli ingredienti secchi

In una ciotola capiente unisci farina di mandorle, farina di lino dorato, fibra di bambù, psillio, lievito, sale, cipolla essiccata e pepe.

Se utilizzi la curcuma, aggiungila in questo momento.

Mescola accuratamente.

3. Aggiungi i semi

Unisci i semi tostati ormai freddi e distribuiscili bene nel composto.

4. Aggiungi i liquidi

Versa l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di mele.

Aggiungi quindi l'acqua tiepida **poco alla volta**, mescolando dopo ogni aggiunta.

Continua fino a ottenere un impasto morbido, ben idratato e modellabile.

La quantità effettiva di acqua può variare leggermente in base alla capacità di assorbimento delle farine e delle fibre utilizzate.

5. Lascia riposare

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

Durante il riposo lino, psillio e fibre assorbiranno l'acqua e l'impasto diventerà più stabile.

6. Forma la pagnotta

Rivesti uno stampo metallico con carta forno.

Forma una pagnotta piuttosto bassa e sistemala nello stampo.

Completa eventualmente con qualche seme sulla superficie.

7. Prima cottura

Cuoci nella parte bassa del forno statico preriscaldato a **170 °C per circa 45 minuti**.

La superficie dovrà risultare asciutta e leggermente dorata.

8. Asciugatura finale

Sforna la pagnotta, rimuovi lo stampo e la carta forno.

Sistema il pane direttamente sulla griglia del forno e continua la cottura a **150 °C per circa 15 minuti**.

9. Raffreddamento

Trasferisci il pane su una griglia e lascialo raffreddare completamente prima di tagliarlo.

Consistenza

Il risultato è un pane rustico dalla mollica **asciutta, compatta e piacevole**, con il profumo del lino e dei semi tostati.

Appena tostato, la superficie diventa leggermente croccante mentre l'interno mantiene una consistenza gradevole.

Metodo tecnico

Il **psillio** assorbe l'acqua e contribuisce alla struttura della pagnotta.

La **farina di lino dorato** aiuta a legare l'impasto e a trattenere l'umidità.

La **fibra di bambù** favorisce una mollica più asciutta e alleggerisce la struttura.

L'acqua viene aggiunta gradualmente perché la capacità di assorbimento può cambiare anche sensibilmente tra marche diverse di farine e fibre.

La seconda cottura direttamente sulla griglia completa l'asciugatura del pane, soprattutto nella parte inferiore.

Conservazione

Lascia raffreddare completamente il pane prima di conservarlo.

Puoi tenerlo ben chiuso in frigorifero per alcuni giorni e scaldare o tostare le singole fette prima di servirle.

Per una conservazione più lunga, taglialo a fette e congelale separate, così potrai prelevare solo quelle necessarie.

Segreti per una buona riuscita

Aggiungi l'acqua gradualmente e osserva la consistenza dell'impasto: i **300 ml rappresentano la quantità massima indicativa**.

Dopo il riposo l'impasto deve risultare morbido ma capace di mantenere la forma.

Forma una pagnotta non troppo alta, così il calore raggiungerà più facilmente anche il centro.

Aspetta che il pane sia completamente freddo prima di tagliarlo: la mollica continuerà a stabilizzarsi durante il raffreddamento.

Per una variante più ricca puoi sostituire **25 g di farina di mandorle con 25 g di farina di noci**.

Valori nutrizionali indicativi

Ricetta completa

Energia: circa 1.394 kcal

Proteine: circa 40,8 g

Grassi: circa 119,2 g

Carboidrati: circa 21,9 g

Per 1 fetta su 10

Energia: circa 139 kcal

Proteine: circa 4,1 g

Grassi: circa 11,9 g

Carboidrati: circa 2,2 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche e agli ingredienti realmente utilizzati. Le stime sono elaborate utilizzando valori medi di riferimento

USDA/Cronometer e non sostituiscono il parere di un professionista.

Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi

ketosenzarinunce.com