

Cracker chetogenici gusto pizza

- 75 g farina di mandorle finissima
- 20 g fibra di avena
- 10 g parmigiano grattugiato fine
- 8 g psillio in polvere fine
- 12 g concentrato di pomodoro
- 20 g olio delicato
- 70 g acqua calda
- 3 g sale fino
- 1 cucchiaino raso di origano secco
- 1 pizzico di aglio in polvere

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 20-25 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 5
- Peso finale stimato: circa 150 g
- Formato consigliato: teglia con carta forno

Procedimento

1. Mescola farina di mandorle, fibra di avena, parmigiano, psillio, sale, origano e aglio in polvere.
2. Aggiungi concentrato di pomodoro, olio e acqua calda.
3. Mescola bene e lascia riposare 10 minuti.
4. Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno in uno strato sottile.
5. Incidi già i cracker.
6. Cuoci in forno statico a 165°C per 20-25 minuti.
7. Lascia raffreddare completamente prima di dividerli.

Consistenza

L'impasto deve risultare compatto e modellabile, non molle.

Una volta cotti, i cracker sono asciutti, croccanti e più saporiti rispetto alla versione classica.

Metodo tecnico

Il concentrato di pomodoro aggiunge gusto ma anche umidità, quindi è importante non esagerare con la quantità. Lo strato deve restare sottile e uniforme per ottenere una cottura asciutta.

Conservazione

Si conservano per 3-4 giorni in contenitore ben chiuso a temperatura ambiente.
Se serve, puoi ridare croccantezza con 3-4 minuti in forno tiepido.

Segreti e trucchi

- Usa concentrato di pomodoro, non passata: serve più sapore e meno acqua.
- L'origano va dosato bene: deve profumare, non coprire tutto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 14 g

Proteine: circa 20 g

Grassi: circa 48 g

Per 1 porzione (1/5)

Carboidrati: circa 2,8 g

Proteine: circa 4 g

Grassi: circa 9,6 g

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

La vostra Keto Amica