

# Base pizza chetogenica senza uova e senza mozzarella

## Ingredienti

Dose per circa **2 basi pizza da 25 cm**  
oppure **1 base grande da teglia**, da stendere non troppo sottile.

## Ingredienti secchi

- 112 g farina di cocco
- 50 g farina di mandorle finissima
- 40 g psillio in polvere finissima
- 4 g sale fino
- 16 g lievito istantaneo per preparazioni salate

## Ingredienti liquidi

- 480 ml acqua tiepida
- 10 g aceto di mele

## Per stendere

- poco olio extravergine di oliva delicato per ungere leggermente la carta forno

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo impasto:** 10 minuti
- **Prima cottura:** 15 minuti
- **Seconda cottura con condimento:** 10 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 2 basi pizza da circa 25 cm
- **Fette indicative:** 16 fette totali
- **Formato consigliato:** 2 basi tonde oppure 1 teglia grande
- **Cottura:** forno statico a 220°C

## Procedimento

1. Accendi il forno a **220°C statico**.
2. In una ciotola capiente mescola la farina di cocco, la farina di mandorle, lo psillio in polvere finissima, il sale, l'aglio in polvere e il lievito istantaneo.
3. Aggiungi l'aceto di mele.
4. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, mescolando con un cucchiaino.

5. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido. È normale: la farina di cocco e lo psillio hanno bisogno di qualche minuto per assorbire i liquidi.
6. Lavora l'impasto con le mani per circa **1-2 minuti**, fino a ottenere un composto umido, compatto e modellabile.
7. Forma una palla, copri la ciotola e lascia riposare per **10 minuti**.
8. Dopo il riposo controlla la consistenza. L'impasto deve essere morbido e lavorabile, non liquido e non duro.
9. Dividi l'impasto in due parti uguali se vuoi ottenere due pizze tonde.
10. Sistema ogni parte tra due fogli di carta forno leggermente unti.
11. Stendi con delicatezza, senza schiacciare troppo. Questa base rende meglio se resta leggermente spessa.
12. Modella i bordi con le dita, perché questa base non cresce come una pizza tradizionale con glutine.
13. Trasferisci la base sulla teglia e cuoci senza condimento per **15 minuti a 220°C**.
14. Togli dal forno, aggiungi il condimento scelto e rimetti in forno per altri **10 minuti a 220°C**.
15. Se vuoi un bordo più colorito, puoi usare il grill per **1-2 minuti finali**, controllando bene.

#### Consistenza

L'impasto crudo deve essere **morbido, umido e modellabile**.

All'inizio può sembrare molto morbido, ma durante il riposo lo psillio assorbe i liquidi e rende l'impasto più compatto. Non deve diventare duro, secco o gommoso.

Dopo la prima cottura la base deve risultare stabile, asciutta in superficie e pronta per essere condita.

Dopo la seconda cottura resta più morbida al centro e più asciutta ai bordi. È una base keto senza uova e senza mozzarella: il risultato è diverso dalla pizza classica, ma molto utile per chi cerca un'alternativa semplice e senza formaggi nell'impasto.

#### Metodo tecnico

Questa base pizza si regge soprattutto sullo **psillio in polvere finissima**.

La farina di cocco assorbe molti liquidi, la farina di mandorle dà gusto e morbidezza, mentre lo psillio crea una struttura naturale che tiene insieme l'impasto.

Senza uova, senza glutine e senza mozzarella, lo psillio è l'ingrediente che permette alla base di diventare compatta e stendibile.

Dopo aver aggiunto l'acqua, l'impasto può sembrare molto morbido: è normale. Bisogna lasciarlo riposare, perché lo psillio ha bisogno di qualche minuto per assorbire i liquidi e dare struttura.

#### Conservazione

La base può essere preparata in anticipo.

Puoi conservare l'impasto crudo in frigorifero per **1 giorno**, ben coperto.

Puoi anche precuocere le basi per 15 minuti, lasciarle raffreddare completamente e conservarle in frigorifero per **2 giorni**.

Per congelarle, meglio congelare le basi già precotte e completamente fredde. Sistemale separate da carta forno e chiudile bene in un sacchetto o contenitore adatto al freezer.

Si possono congelare fino a **2-3 mesi**.

Per usarle, lasciale scongelare in frigorifero oppure scaldale qualche minuto in forno, poi aggiungi il condimento e completa la cottura.

Segreti e trucchi

Non avere fretta dopo aver aggiunto l'acqua. Questa base cambia consistenza mentre riposa: appena mescolata può sembrare troppo morbida, poi diventa più compatta.

Non stenderla troppo sottile. Se la tiri troppo, rischia di seccare e diventare fragile. Meglio tenerla leggermente più spessa.

Modella bene il bordo con le dita. Non essendoci glutine, il bordo non si formerà da solo come nella pizza classica.

Condiscila solo dopo la prima cottura. Se aggiungi subito salsa, mozzarella o altri ingredienti umidi, la base rischia di restare troppo morbida.

Usa una salsa non troppo liquida. Una passata molto acquosa può bagnare la base e rovinarne la consistenza.

Valori nutrizionali stimati

Valori indicativi calcolati **senza condimento**.

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1072 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 136 g
- **Fibre:** circa 92,8 g
- **Carboidrati netti:** circa 43,2 g
- **Proteine:** circa 28,8 g
- **Grassi:** circa 44,8 g

### Per 1 fetta

Calcolando 16 fette totali:

- **Calorie:** circa 67 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 8,5 g
- **Fibre:** circa 5,8 g
- **Carboidrati netti:** circa 2,7 g
- **Proteine:** circa 1,8 g
- **Grassi:** circa 2,8 g

I valori non comprendono salsa, mozzarella, olio aggiunto o altri condimenti.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).