

KETOGOURMET presenta:

Il pane di Mo!!

Ecco un regalo di ferragosto per tutti i piccoli Ketogourmet! Una ricetta della bravissima Maureen, detta Mo, cuoca chetogena della Matthew's Friend, molto semplice e rapida da fare.

In pochi giorni fa è diventato un elemento fondamentale delle nostre ricette, siamo sicuri che per voi sarà altrettanto!

Con queste quantità viene una pagnottina da poco più di 200 grammi.



Ratio 2,55:1; Carboidrati 2,3 grammi; 781 Kcal;
*10 gr. di pane sono uguali a 38Kcal,
con 3,4gr. di grassi, 0,1 gr. di carboidrati e 1,2 gr. di proteine*
*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo*

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
Farina di mandorle	33	203	17,9	1,6	7,3	KONZELMANN
uova	80	102	7,0	0,0	9,9	OCCELLI GOLDEN VIRGINIA BARKAT
burro	36	272	29,9	0,4	0,3	
Farina di semi di lino	40	204	16,4	0,4	8,0	
lievito	4	0	0,0	0,0	0,0	
sale	1	0	0,0	0,0	0,0	
aceto	2	0	0,0	0,0	0,0	
hermesetas	5 gocce	0	0,0	0,0	0,0	
acqua	50	0	0,0	0,0	0,0	
208	TOTALE	781	71,1	2,3	25,5	
						RATIO

**Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo**

Nella ricetta sono usati dei semi di lino chiari, che danno un sapore molto dolce, li trovate qui:

<http://www.amazon.co.uk/Virginia-Harvest-Golden-Milled-Flaxseed-x/dp/B004JBVFLE>

Visto che ci siete, vi consigliamo di ordinare anche il lievito BARKAT, indicato nella ricetta, perché è totalmente privo di carboidrati, mentre di solito tutti i lieviti ne contengono parecchi; ecco il link:

http://www.amazon.co.uk/dp/B0062KFAQQ/ref=sr_ph?ie=UTF8&qid=1439553818&sr=1&keywords=barkat+gluten+free

Mettete a bagno la farina di semi di lino con la quantità di acqua fredda indicata almeno quattro ore prima di cuocere il pane, ancora meglio la sera prima; se non avete il tempo, bagnate la farina con la stessa quantità di acqua calda, almeno due ore prima di fare il pane.

Per preparare il pane, ci è tornato utile uno stampo di silicone dove si può sia impastare che cuocere; eccolo:



Altrimenti vi servirà uno stampo da torte, tipo plum-cake.

Pronti? Eccovi allora i pochi passaggi per una gustosissima pagnottella!



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

In una ciotola avrete già pronti i semi di lino ammollati con l'acqua, pesate tutti gli altri ingredienti separatamente; ammorbidite il burro in forno o nel microonde.

Aggiungete al burro il sale, l'aceto, il dolcificante e i semi di lino; mescola bene per amalgamare i semi;



aggiungete uova, farina di mandorle e lievito e mescolate bene:



L'impasto è pronto! Infornate a 180° per circa 20 minuti, ed ecco il risultato:



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Lasciate reffreddare la pagnotta prima di tagliarla; si conserva in frigorifero per tre/quattro giorni; non abbiamo mai provato, ma sicuramente si può congelare.

Fateci avere le vostre varianti!



La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo