

## 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
<b>Farina di mandorle</b>	<b>33</b>	<b>203</b>	<b>17,9</b>	<b>1,6</b>	<b>7,3</b>	<b>KONZELMANN</b>  <b>OCCELLI</b> <b>GOLDEN VIRGINIA</b> <b>BARKAT</b>
<b>uova</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>7,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,9</b>	
<b>burro</b>	<b>36</b>	<b>272</b>	<b>29,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	
<b>Farina di semi di lino</b>	<b>40</b>	<b>204</b>	<b>16,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	
<b>lievito</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>sale</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>aceto</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>hermesetas</b>	<b>5 gocce</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>acqua</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>208</b>	<b>TOTALE</b>	<b>781</b>	<b>71,1</b>	<b>2,3</b>	<b>25,5</b>
						<b>RATIO</b>

**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](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! Inforntate 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 raffreddare 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***