

Ingredienti

- 300 g di mandorle intere, a fette o pelate
- oppure 300 g di farina di mandorle
- 240 g di mozzarella, a pezzi (vedi consiglio)
- 115 g di yogurt greco, a temperatura ambiente
- 1 uovo e 120g di albumi
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato (ottimi anche con la curcuma)
- 6 hamburger
- condimenti a piacere

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G

Calorie	320,58 (Kcal)
Proteine	16,59 g
Carboidrati	2,13 g
Grassi	27,35 g
Fibre	4,56 g

PER PORZIONE

Calorie	446,14 (Kcal)
Proteine	23,09 g
Carboidrati	2,96 g
Grassi	38,06 g
Fibre	6,35 g

Panini chetogenici

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	60 min.
Porzione	6

Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 190°C. Foderate una teglia con carta da forno e tenete da parte.
- Mettere nel boccale le mandorle, tritare 15 sec/vel 10 (se si usa la farina saltare questo passaggio).
- Aggiungere la mozzarella, lo yogurt, l'uovo e gli albumi, il lievito, il sale e il pepe, quindi mescolare: 5 sec./vel. 8. Lasciare riposare 30 minuti.
- Il composto risulta liscio, per formare i panini utilizzare un cucchiaino e dividere il composto in 8 porzioni uguali disponendole sulla teglia preparata.
- Cuocere per 15 minuti (190°C). Sfornare e far raffreddare completamente.

Consiglio :

Utilizzare la mozzarella a pezzi e non fresca per un risultato migliore.

La ricetta è solo per i panini, e di conseguenza anche i valori nutrizionali e il MAI

Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 190°C. Foderate una teglia con carta da forno e tenete da parte.
- Mettere in un contenitore grande la farina di mandorle ed aggiungere il lievito, la mozzarella tritata, la crema di formaggio e mescolare.
- Poi aggiungere le uova, il sale e il pepe, quindi mescolare. Il composto risulterà appiccicoso ma bisogna lavorarlo per bene.
- Lasciare riposare 30 minuti. Il composto risulta liscio, per formare i panini utilizzare un cucchiaino e dividere il composto in 8 porzioni uguali disponendole sulla teglia preparata.
- Cuocere per 15 minuti (190°C). Sfornare e far raffreddare completamente.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com