

Ingredienti

- olio evo, il necessario per ungere
- 200 g di mandorle intere, affettate o pelate
- oppure 200 g di farina di mandorle
- 3 uova intere, a temperatura ambiente
- 240 di albumi
- 117 g di olio evo
- ½ cucchiaino di sale fino
- 2 ½ cucchiaini di lievito in polvere

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 6,8

PER 100 G

Calorie	351,62 (Kcal)
Proteine	12,62 g
Carboidrati	1,25 g
Grassi	33,71 g
Fibre	3,45 g

PER PORZIONE

Calorie	215,95 (Kcal)
Proteine	7,75 g
Carboidrati	0,77 g
Grassi	20,71 g
Fibre	2,12 g

Pane keto

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	1 h 55 min.
Porzione	12

Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere una teglia con olio evo e mettere da parte.
- Mettere le mandorle nel boccale e macinare: 5 sec./vel. 10. Trasferire nel boccale e mettere da parte.
- Pulite l'interno del boccale con carta da cucina per eliminare ogni residuo di mandorle.
- Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale gli albumi e montare: 2-4 min./vel. 3.5 o finché non risultano ben spumosi. Versare in una ciotola e tenere da parte.
- Lavare e asciugare il baccale.
- Inserisci la farfalla. Mettere le uova e nel boccale e sbattere: 3 min./vel. 4
- Aggiungere l'olio, montare: 1 min./vel. 4.
- Aggiungere le mandorle tritate, il sale e il lievito, quindi mescolare: 30 sec./vel. 4. Riunire sul fondo del boccale con la spatola e mescolare: 10 sec./vel. 4.
- Ora incorporare gli albumi tenuti da parte con movimenti lenti dal basso verso l'alto.
- Togli la farfalla. Versate il composto nella teglia preparata e infornate per 40-45 minuti (180°C) e controllate inserendo uno stuzzicadenti. Sfornare e lasciare raffreddare per 10 minuti. Sformate e fate raffreddare completamente.
- Tagliare a fette e servire a piacere.

Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere una teglia con olio evo e mettere da parte.
- Montare a neve gli albumi e tenere da parte.
- Montare le uova per bene poi aggiungere il lievito.
- Aggiungere l'olio, continuando a montare.
- Aggiungere la farina di mandorle, il sale, mescolare.
- Ora incorporare gli albumi con movimenti lenti dal basso verso l'alto con una spatola.
- Versare il composto nella teglia (10x23) preparata e infornare per 40-45 minuti (180°C) controllare la cottura inserendo uno stuzzicadenti. Sfornare e lasciare raffreddare per 10 minuti. Sformate e fate raffreddare completamente.
- Tagliare a fette e servire a piacere.



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



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com