

Panettone aproteico

- Difficoltà: *media*

Ingredienti

- 3 cucchiaini di sostitutivo aproteico dell'uovo (al posto di 1 intero ed 1 tuorlo)
- 50 gr di margherina
- 150 gr di farina aproteica
- 100-120 ml di bevanda aproteica al gusto di latte
- 40 gr di zucchero
- buccia di limone grattugiata
- 1 pugno di uvetta ammollata
- 1 cucchiaio di canditi a pezzettini
- un pizzico di sale
- 3/4 di una bustina di lievito vanigliato per dolci

Preparazione



Panettone aproteico

Sciogliere la margherina a bagno maria. Lavorarlo con il sostituto dell'uovo fino ad ottenere una crema. Aggiungere poco per volta farina e sostituto del latte, fino ad ottenere un impasto molto molto morbido. Aggiungere quindi sale, zucchero e buccia di limone, e lavorare bene l'impasto per qualche minuto. Incorporare quindi l'uvetta ed i canditi e per ultimo il lievito. Mettere l'impasto in uno stampo per piccoli panettoni e cuocere a 190°C fino a cottura (circa 1 ora e 20). Aspettare che raffreddi per tagliarlo.

Note



Panettone aproteico

Realizzare un panettone senza proteine, non è cosa facile. La farina, infatti, contiene il glutine, una proteina che è necessaria a dare struttura all'impasto. Le farine speciali per diete ipoproteiche sono realizzate esclusivamente con amidi, quindi un lievito a media o lenta lievitazione non è in grado di far crescere un impasto di questo tipo. La classica preparazione del panettone è quindi scartabile e va scelto invece un lievito chimico, molto più rapido ed in grado di alzare velocemente l'impasto prima che il calore saldi la struttura.

Il risultato finale sarà più prossimo al plumcake che al soffice panettone, ma il gusto è comunque ottimo, per la presenza di tutti gli elementi aromatizzanti tipici del panettone: uvetta, canditi, vaniglia, limone.

Oltre alla farina, anche l'uovo non può essere utilizzato, e viene sostituito con uno speciale alimento sostitutivo, in grado di fornire le stesse caratteristiche meccaniche (se non organolettiche) dell'uovo intero. Stesso discorso per il latte.

Fonte: [La Cucina di Albertone](#)

[ricette, panettone](#)

From:

<http://www.pkuinfo.it/> - **PKUInfo**

Permanent link:

http://www.pkuinfo.it/ricette/panettone_aproteico

Last update: **2014/02/18 13:16**

