



całość (10 porcji) 1000 kcal
1 porcja 100 kcal

Dietetyczne pączki z budyniem

Składniki:

120g mąki tortowej
130g mąki pszennej pełnoziarnistej
25g drożdży
1/2 szklanki mleka 0,5% tłuszczu
1 jajko (rozmiar L)
5g cukru
50g gotowego budyniu przygotowanego z mleka
0,5% tłuszczu posłodzonego stewią
aromat śmietankowy
stewia do smaku

Sposób przygotowania:

Ugotować budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodając do niego stewię oraz mleko 0,5 % tłuszczu. Przygotować roztwór – podgrzać mleko, połączyć z drożdżami, cukrem oraz łyżką mąki. Odstawić na 15 minut do wyrośnięcia. Następnie dodać jajko i zmiksować na piankę. Wsypać mąkę i wyrabiać ciasto, aż będzie odklejało się od rąk. Dodać aromat np. śmietankowy oraz stewię w proszku lub w płynie. Ciasto przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na około godzinę, aż podwoi swoją objętość. Na stolnicę wysypać trochę mąki i wyłożyć na nią wyrośnięte ciasto. Rękoma rozplaszczyc je na grubość 2 cm i wycinać kółka dużym kubkiem. Na każde kółko nałożyć łyżeczkę budyniu i skleić końce, tak żeby powstała kula. Z ciasta powinno wyjść 10 pączków. Gotowe pączki ułożyć na blasze do pieczenia pokrytej pergaminem i odstawić na kolejną godzinę. Następnie piec w temperaturze 180 stopni około 15 minut.



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ SOI