

PĄCZKI BEZGLUTENOWE, BEZ DROŻDŻY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
6 os.	40 min	221 kcal	4	29	9

Nie smakują jak tradycyjne pączki. Są mniej puszyste i mniej wyrośnięte, ponieważ wypiekane są bez dodatku drożdży. Polecamy tylko na świeżo, zaraz po upieczeniu :)

SKŁADNIKI

- 150g mąka ryżowa
- 20g mąka z tapioki
- 20g mąka kukurydziana
- 20g masło klarowane
- 100ml mleko ryżowo-kokosowe
- 2 szt. jajka
- 3 łyżki erytrytol
- 1 łyżeczka soda oczyszczona
- 1/2 łyżeczki proszek do pieczenia
- 2 łyżeczki skórka otarta z pomarańczy
- 1,5 łyżki olej kokosowy
- 3-4 łyżki konfitura różana

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki powinny być w temp. pokojowej.
2. Erytrytol zmielić w młynku na puder.
3. Masło klarowane roztopić, przestudzić.
4. Mąki, sodę i proszek do pieczenia wymieszać i przesiać.
5. W osobnej misce ubić żółtka z 2 łyżkami erytrytolu. Następnie stopniowo dodawać mleko i rozpuszczone masło, cały czas miksując. Wsypać wymieszane i przesiane mąki, skórkę z pomarańczy i wszystko wymieszać.
6. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wmieszać do masy.
7. Z masy formować kuleczki (w sumie powinno wyjść ok. 6 szt.).
8. Na patelni rozgrzać olej kokosowy i na bardzo małym ogniu smażyć pączki z obu stron.
9. Usmażone pączki włożyć jeszcze do nagrzanego na 180 stopni piekarnika, na ok. 10min.
10. Ciepłe pączki nadziać konfiturą, posypać pozostałym pudrem z erytrytolu i zjeść ☐