

Przepis na:

Odtłuszczony pączek

SKŁADNIKI:

Całość:

- 500 g mąki pszennej
- 50 g erytrolu
- 150 ml odtłuszczone mleko
- 30 g masła
- 3 żółtka
- szczypta soli
- konfitura/dżem/nadzienie

Zaczyn:

- 25 g świeżych drożdży
- 5 g erytrolu
- 15 g mąki
- 60 ml ciepłej wody

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W pierwszej kolejności wykonujemy zaczyn.
2. Do miski dodajemy pokruszone, świeże drożdże oraz erytrol i całość rozcieramy ze sobą.
3. Do mieszanki dodajemy jedną łyżkę mąki oraz ciepłą wodę.
4. Całość mieszamy do połączenia składników, a następnie odstawiamy na ok. 10 minut w ciepłe miejsce.
5. Po 10 minutach zaczyn jest gotowy.
6. Zaczynamy podgrzewać mleko w połączeniu z masłem.
7. Do mieszania najlepiej skorzystać z robota kuchennego, wtedy do miski robota przesiewamy mąkę oraz dodajemy sól i erytrol.
8. Następnie dodajemy zaczyn, żółtka i ciepłe mleko z masłem.
9. Wyrabiamy ciasto przez 5 minut.
10. Do nagrzanego piekarnika do temperatury 50°C wkładamy miskę z ciastem, wyłączamy piekarnik i uchylamy drzwiczki, aby ciasto pozostał w ciepłym i urosło.



Przepis na:

Odtłuszczony pączek

11. Po 30 minutach wyciągamy ciasto i delikatnie rozciągamy na stolnicy posypanej mąką.
12. Formujemy placki o grubości ok 2 cm.
13. Korzystając ze szklanki wycinamy pączki, przekładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i obsypujemy lekko mąką.
14. Ponownie nagrzewamy piekarnik do temperatury 50°C po czym wyłączamy i wkładamy do niego blachę z pączkami, uchylamy drzwiczki i pozostawiamy pączki do wyrośnięcia na ok. 30 minut.
15. Teraz już nagrzewamy piekarnik do temperatury 200°C i wkładamy do niego pączki na 12 minut.
16. Od razu po upieczeniu nadziewamy konfiturą lub dżemem.



Przepis na:

Bezglutenowe mini pączki

SKŁADNIKI:

- 2 szt. jajka
- 60 g erytolu
- 15 g cukru waniliowego
- 250 g twarogu półtłustego
- 250 g mąki kukurydzianej
- 10 g sody oczyszczonej
- szczypta soli
- olej kokosowy do podpiekania

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Ubijamy jajka z dodatkiem erytolu i cukru waniliowego.
2. Dokładanie rozgniatamy twaróg i stopniowo dodajemy do masy.
3. Do powstałej masy dodajemy mąkę, sól i sodę.
4. Ciasto powinno być gęste, aby móc z niego formować mini pączki.
5. Smażymy je na oleju kokosowym.
6. Odkładamy do osączenia tłuszczu.



Przepis na:

Pączki jaglane

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki jaglanej
- 250 g mąki ryżowej
- 175 g skrobi ziemniaczanej
- 10 g sody
- 200 g twarogu półtłustego
- 2 szt. ziemniaków
- 160 ml mleka kokosowego
- 45 ml miodu

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Przy wyrabianiu ciasta najlepiej korzystać z blendera.
2. Do miski wkładamy twaróg, 2 ugotowane ziemniaki, mleko oraz miód.
3. Składniki miksujemy, aż stworzą jednolitą masę.
4. Do osobnej miski wsypujemy oba rodzaje mąki, skrobię oraz sodę.
5. Suche składniki mieszamy ze sobą, dodajemy wcześniej przygotowaną masę i całość ugniatamy.
6. Tak powstałe ciasto przykrywamy i odstawiamy na 10 minut w ciepłe miejsce.
7. Po tym czasie formujemy mini pączki i układamy je na blasze do pieczenia wyłożonej papierem.
8. Nastawiamy piekarnik na temperaturę 190°C.
9. Pączki zwilżamy lekko wodą i wstawiamy do piekarnika.
10. Pieczemy 20 minut, po pierwszych 5 można wyciągnąć i posmarować pączki jajkiem wymieszanym z mlekiem.
11. Smacznego!

