Odchudzone pączki
1 sztuka tylko 60 kalorii

Składniki:

- mąka pszenna, typ 550 150g
- mąka pszenna, typ 1850 (graham) 100g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 100g
- drożdże piekarskie, prasowane 25g
- jaja kurze całe 60g (1szt.)
- żółtko jaja kurzego 20g (z 1szt.)
- Cukier 10g
- Sól 2g
- masło 10g
- skórka z cytryny 5 g
- dżem truskawkowy, niskosłodzony 60g

Sposób przygotowania tradycyjnie:

Pączki pieczone z dżemem: Mleko podgrzewamy, aby było ciepłe, ale nie gorące, dodajemy pokruszone drożdże, łyżkę cukru i łyżkę mąki.Składniki mieszamy dokładnie ze sobą. Rozczyn zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na ok 15 min. Następnie jajko i żółto łączymy w misce z rozczynem i całość ubijamy przez chwilę mikserem. Do masy dodajemy mąkę, skórkę z cytryny i sól. Wyrabiamy ciasto ręcznie. Będzie się lepić do dłoni – nie podsypujemy go mąką. Po kilku minutach wyrabiania, dodajemy roztopione i lekko ostudzone masło i dalej wyrabiamy, aż ciasto będzie elastyczne i wchłonie tłuszcz. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok 50 min. Powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto podsypujemy mąką i rozwałkowujemy na grubość około 15mm. Większą szklanką wycinamy koła. Na każde koło kładziemy na czubku łyżeczki dżemu i sklejamy dokładnie brzegi. Pączki formujemy w kule i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, pamiętając o zachowaniu odstępów. Pączki nakrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Pieczemy w temperaturze 180st. ok. 15 minut.

Sposób przygotowania Thermomix:

Do naczynia miksującego dodać cukier, drożdże, mleko, żółtko i masło, podgrzać 1min 30sek./37stopni/obr5. Dodać mąki, skórkę z cytryny, sól i wyrobić 2min/interwał. Miskę z ciastem przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na ok 50 min. Powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto podsypujemy mąką i rozwałkowujemy na grubość około 15mm. Większą szklanką wycinamy koła. Na każde koło kładziemy na czubku łyżeczki dżemu i sklejamy dokładnie brzegi. Pączki formujemy w kule i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, pamiętając o zachowaniu odstępów. Pączki nakrywamy ściereczką i zostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Pieczemy w temperaturze 180st. ok. 15 minut.

Wartości odżywcze (ok.20sztuk):

Energia: 1130kcal, Białko: 40,3g, Tłuszcze: 24,3g, Węglowodany: 199,6g

Wartości odżywcze (1sztuka):

Energia: 60kcal, Białko: 2g, Tłuszcze: 1,2g, Węglowodany: 9,9g