

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Wegetariańskie pączki](#)

Wegetariańskie pączki

★★★★★ (23)



100 minut +



4



łatwy

Wartości odżywcze

762 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

277.20 kcal

13.86%



Białko

7.65 g

15.3%



Węglowod.

38.53 g

14.27%



Tłuszcze

6.99 g

9.99%



Błonnik

1.41 g

5.64%

GDA**13.86 %**

Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 50g
- Cukier brązowy - 5g (łyżeczka)
- Mąka pszenna, typ 500 - 15g (¼ szklanki)
- Serek naturalny tofu - 180g
- Mleko migdałowe - 30g (¼ szklanki)
- Cukier brązowy - 15g (3 łyżeczki)
- Mąka pszenna, typ 500 - 500g (3 ¾ szklanki)
- Olej kokosowy - 60g
- Spirytus rektyfikowany - 15g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W niedużej miseczce połącz ciepłe mleko z rozkruszonymi w palcach drożdżami, cukrem i mąką. Odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce, aby drożdże porządnie się speniły.

KROK 2: W międzyczasie przy pomocy ręcznego blendera rozdrobnij tofu z mlekiem roślinnym i cukrem. Ucieraj przez chwilę, aż do połączenia się w gładki krem.

KROK 3: Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj do niej wyrośnięte drożdże wraz z tofu. Zagnieć gładkie ciasto, które nie będzie kleić się do rąk. Kiedy ciasto będzie elastyczne dodaj spirytus oraz po jednej łyżce oleju kokosowego cały czas zagniatając. Na koniec ciasto powinno być śliskie i elastyczne. Odstawić do wyrastania na 1 1/2 godziny.

KROK 4: Stoliczek lub matę silikonową lekko oprósz mąką. Delikatnie posmaruj dłonie olejem i ciasto wyjmij z miski, połóż na stolnicy i przez minutę mocno wygniataj do czasu, aż na powierzchni przestaną pokazywać się bąble powietrza.

KROK 5: Rozciągnij na 1 - 2 cm placek i przy pomocy małej szklanki wyciąć kółka. Jeśli planujesz nadziewać pączki, przed smażeniem na środek każdego placuszka włóż łyżeczkę marmolady i zlep w kulkę, jeśli pączki chcesz nadziewać po smażeniu możesz zostawić je w formie placuszków. Przykryj ściereczką i zostaw do wyrastania na 30 minut.

KROK 6: W dużym, szerokim rondlu rozgrzej olej do temperatury 180 stopni. Do gorącego oleju wkładaj partiami po 4 - 5 pączków wyrośniętą stroną skierowaną w stronę oleju, smaż z każdej strony przez 2 - 3 minuty na złoto, następnie wyłapaj łyżką cedzakową i odłóż na papierowy ręcznik.

* Ostudzone pączki można nadziać przy pomocy ostrej szprycy marmoladą, następnie maczać w lukrze lub ostudzić i obsypać cukrem

pudrem. Lukrowane można dodatkowo obsypać płatkami migdałowymi lub skórką pomarańczową.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

