



DIETETYCZNE PĄCZKI Z BUDYNIEM

Składniki:

120g (1 szklanka) mąki tortowej
130g (1 szklanka) mąki pszennej pełnoziarnistej
25g (1/4 kostki) drożdży
125g (1/2 szklanki) mleka 2% tłuszczu
50g (1 sztuka) jaja
5g (1 łyżeczka) cukru
15g (1 łyżka) stewii
aromat śmietankowy
50g (1/4 szklanki) gotowego budyniu z mleka 2% tłuszczu posłodzonego stewią
cukier puder do posypania

Przygotowanie:

Przygotuj rozczyń – podgrzej mleko, połącz z drożdżami, cukrem oraz łyżką mąki. Odstaw na 15 minut do wyrośnięcia. W osobnym naczyniu jajko zmiksuj na piankę. Do miski wsyp mąkę, dodaj jako i drożdże, i wyrabiaj ciasto, aż będzie odklejało się od rąk. Dodaj aromat śmietankowy oraz stewię w proszku. Ciasto przykryj ściereczką i pozostaw w ciepłym miejscu na około godzinę, aż podwoi swoją objętość.

Ugotuj budyń zgodnie z instrukcją na opakowaniu, dodając do niego stewię oraz mleko.

Na stolnicę wysyp trochę mąki i wyłóż na nią wyrośnięte ciasto. Rękami rozplaszcz je na grubość 2 cm i wycinaj kółka dużym kubkiem. Na każde kółko nałóż łyżeczkę budyniu i sklej końce, tak żeby powstała kula. Z ciasta powinno wyjść 10 pączków. Gotowe pączki ułóż na blasze do pieczenia pokrytej pergaminem i odstaw na kolejną godzinę. Następnie piecz w temperaturze 180 stopni około 25 minut.

Jedna sztuka to około 120 kcal.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a