Pyszne i szybkie pączuszki jogurtowe

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 24 sztuki
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 35 kcal \ B-1 g \ T-1 g \ W-6 g \ BŁ-0 g
- Wartość odżywcza 100 g pączuszków: 192 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-31 g \ BŁ-2 g

Składniki

- ✓ jogurt kokosowy – 1 i 1/4 opak. (200 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 szklanka (150 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1,5 łyżeczki (6 g)
- ✓ cukier waniliowy domowy – 2 łyżki (24 g)
- ✓ ekstrakt waniliowy – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie przy pomocy widelca lub łyżki.

2. Przy pomocy małej łyżeczki nakładaj porcje ciasta na płytę do pączuszków, przykryj i piecz kilka minut. Następnie odwróć wszystkie pączki i smaż jeszcze chwilę.

3. Przed podaniem posyp cukrem pudrem lub sproszkowanym erytrolem.

4. Jeśli nie masz płyty do pączków, możesz je zwyczajnie usmażyć w oleju.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/pyszne-i-szybkie-paczuszki-jogurtowe/