fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Churros bez cukru - przepis

Rowki powstają dzięki końcówce gwiazdkowej. Posypka najlepiej przylega do gorących churros.

Składniki

Ciasto

- ¾ miarki cup mąki migdałowej
- ¼ miarki cup mąki kokosowej
- 2 łyżki bezsmakowego białka serwatkowego
- ½ łyżeczki ksantanu
- 2 łyżki niesolonego masła
- 4 łyżki granulowanego Swerve
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki wody
- 2 jajka

Posypka

- 1 łyżka granulowanego Swerve
- 1 łyżka cynamonu

Smażenie

- 4-5 miarek cup oleju

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej 4-5 miarek cup oleju w głębokim garnku na średnim ogniu do 350°F.
2. Wymieszaj cynamon ze Swerve na posypkę; odstaw.
3. Połącz obie mąki, białko i ksantan trzepaczką.
4. Ogrzewaj masło, Swerve, wanilię i wodę, mieszając około 2 minut na małym-średnim ogniu. Nie zagotowuj.
5. Połącz z suchymi składnikami, następnie z jajkami na gęste ciasto.

6. Przez gwiazdkową końcówkę wyciskaj do oleju paski 4-5 cali. Smaż około 1 minuty, obracając do równego zrumienienia.
7. Odsącz na papierze; gorące posyp mieszanką cynamonową. Podaj ciepłe.

Źródło przepisu: https://hip2keto.com/recipes/keto-churros/