

Jak przygotować zdrowsze pączki?

Żeby przygotować zdrowsze pączki, nie musisz wcale za dużo kombinować. Wystarczy, że pączki upieczesz i zamienisz mąkę pszenną na orkiszową typu 700. Pączki po upieczeniu smakują jak dobre drożdżowe ciasto z wyczuwalnym smakiem pączkowym. Jeśli jednak uwielbiasz pączki, i nie możesz się oprzeć tym prawdziwym, smażonym, te Ciebie nie zadowolą. Możesz sięgnąć do innych przepisów na moje pączki, o [tutaj](#). Ja natomiast widząc moje dziecko wcinające te zdrowsze pączki, nie miałam wątpliwości, że są smaczne. Inne, ale smaczne. Poza tym przepis na to ciasto na pączki jest idealnym przepisem na ciasto drożdżowe.

Inspiracja



Na 16 pączków potrzebujesz:

- 400 g mąki (wymieszałam mąkę orkiszową z pszenną pół na pół),

- szczypta soli,
- 100 ml ciepłego mleka,
- 50 g cukru (użyłam odrobinę cukru trzcinowego do przygotowania rozczyну, reszta to ksylitol),
- 50 g drożdży świeżych lub 25 g suchych,
- 3 jajka plus 1 jajko do posmarowania pączków przed pieczeniem,
- 170 g miękkiego masła,

- marmolada, nutella, budyń (czymkolwiek chcesz nadziać pączka),
- papilotki do muffinek

Do lukru potrzebujesz:

- mleko,
- cukier puder

Ze 100 g mąki, drożdży, cukru trzcinowego i mleka przygotuj rozczyн. Odczekaj aż ciasto zacznie pracować. W misie robota kuchennego umieść wszystkie składniki razem i przez 10 minut wyrabiaj hakiem elastyczne i błyszczące ciasto. Odstaw ciasto w ciepłe miejsce do podwojenia objętości.

Na blaszce do pieczenia ułóż papilotki do muffinek i wypełnij je wyrośniętym ciastem drożdżowym na 3/4 wysokości. Ja formowałam małe piłeczki, a ponieważ ciasto lekko się kleiło, obtoczyłam je bardzo delikatnie w mące. Odstaw pączki do napuszenia na kolejne 30 minut. Po tym czasie posmaruj pączki roztrzepanym jajkiem i piecz do zezłocenia przez około 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu wyjmij z piekarnika i zostaw do ostygnięcia.

Przygotuj rękaw cukierniczy z tyłką do nadziewania z ulubioną marmoladą i wypełnij nią pączki robiąc dziurkę na środku i tam wyciskając marmoladę. Możesz też udekorować pączki lukrem, będą smaczniejsze. Wymieszaj odrobinę mleka (kilka łyżek) z cukrem pudrem. Sprawdź konsystencję lukru, jeśli będzie zbyt gęsty, dodaj mleka, zbyt rzadki, dodaj cukru pudru. Lukier powinien powoli bardzo ześlizgiwać się z posmarowanego nim pączka. Smacznego!

Bułeczki drożdżowe z marmoladą

Zakupiliśmy dużo drożdży. A może trochę za dużo:) Stąd u nas drożdżówki,

bułeczki itp. itd. Nie zmienia to faktu, że uwielbiam drożdżowe wypieki. One mają taki przyjemny zapach, są pulchniutkie, mięciutkie, przepyszne. Przypominają mi dzieciństwo. Te bułeczki właśnie takie są. Zapraszam do ich upieczenia. Dodam tylko, że jest to jeden z lepszych przepisów na ciasto drożdżowe jakie znam.



Składniki na około 15 bułeczek:

- 600 g mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży (15 suchych)
- 3 łyżki miękkiego masła
- 1 szklanka ciepłego mleka
- 3 łyżki cukru
- pół łyżeczki soli
- 1 jajko plus 1 żółtko
- ulubiona marmolada

Ciasto drożdżowe

1. Ze świeżych drożdży zrobić rozczynek (trochę mleka, cukier, drożdże, trochę mąki) i zostawić do „zabulgotania” (około 10-15 minut).
2. Wszystkie składniki wraz z rozczynem (bez marmolady) ugnieść i zagnieść na elastyczne, miękkie i nie klejące się ciasto. Odstawić do podwojenia objętości na około 1,5 godziny.

3. Po tym czasie uformować małe bułeczki i rozłożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Bułki jeszcze urosną, więc 9 bułek na blachę jest optymalnym rozwiązaniem. Bułeczki powinny mieć wielkość piłeczki do ping-ponga.
4. Zostawić do napuszenia na około 30 minut.
5. Przed wstawieniem do nagrzanego piekarnika (190 stopni) można je nasmarować roztrzepanym jajkiem. Nabiorą błyszczącego złotego koloru. Piec około 15 minut.
6. Po wystygnięciu nabijać marmoladą.
7. Smacznego.

Smalcówki Babci Tereski

Pierwszy raz smalcówki jadłam u mojej teściowej. Co tu mówić, coś w sobie miały, że jadło się je i jadło. Co chwilę się je podjadało z pudełka. Zrobiłam je pierwszy raz, trochę zmodyfikowałam przepis. Zamiast cukru pudru dałam lukier. I chociaż smalcówki powinny być, jak sama ich nazwa wskazuje, na smalcu, ja zrobiłam je na maśle. Wychodzą równie dobre jak te prawdziwe od babci Tereski. Mogą być długo przechowywane w pudełku na ciastka.



Na wielkie pudełko ciasteczek:

- 1 kg mąki
- 250 g smalca (zastąpiłam odtłuszczonym masłem)
- 50 g drożdży świeżych (25 g suchych)
- 3 łyżki cukru (u mnie fruktoza z błonnikiem)
- 4 żółtka (białka zostawiłam do lukru)
- 1 szklanka gęstej śmietany
- 2 cukry waniliowe (można ominąć)
- pół kostki margaryny (zastąpiłam odtłuszczonym masłem)
- marmolada

1. Świeże drożdże rozgnieść z cukrem. Zamienia się w płyn. Odstawić w ciepłe miejsce. Suche drożdże wsypać bezpośrednio do ciasta.
2. Resztę składników (bez marmolady) wymieszać i wyrobić ciasto. Ciasto nie powinno się kleić. Ulepić kulę i wstawić do lodówki na godzinę.
3. Wyjąć ciasto, oderwać kawałek i rozwałkować na lekko podsypnym mąką blacie na grubość 2 mm.
4. Pociąć na długie paski o szerokości 5-7 cm. Na środku paska wyłożyć marmoladę (można użyć rękawa cukierniczego i okrągłej tyłki). Zwinąć w rulonik lub jak u mnie złożyć na pół (szerokość paska należy trochę zmniejszyć).
5. Pokroić na mniejsze kawałeczki-ciasteczka pod kątem.
6. Wyłożyć na blachę (można układać blisko siebie, nie rosną) wyłożoną papierem do pieczenia.
7. Wstawić do nagrzanego piekarnika (200 stopni) i piec około 10 minut (do złocistego koloru).
8. Studzić na kratce. Udekorować lukrem lub cukrem pudrem.
9. Smacznego!