

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!