Fit pączki wysokobiałkowe z airfryera

Lekkie, puszyste i pełne białka – fit pączki z airfryera to zdrowa alternatywa dla tradycyjnych słodkości Bez smażenia, z idealnie chrupiącą skórką i delikatnym wnętrzem. Idealne dla aktywnych i dbających o formę

Ilość porcji: 6
Czas przygotowania: 30 min

Składniki



- 250 g tłustego twarogu
- 1 jajo
- 4 łyżki erytrytolu lub innego słodzika
- odrobina ekstraktu z wanilii
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wykonanie:

Zmiksuj twaróg ze słodzikiem, proszkiem do pieczenia i jajkiem.

Dodaj mąkę i ugnieć ciasto.

Uformuj wałek, przetnij na kilka części

Uformuj pączki.

Piecz w temp. 180 st przez 20-25 minut, do zarumienienia