


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

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