

EASY DONUTS SANS SUCRE

Découvrez notre recette de donuts sans sucre ajouté ! :)

"Sans sucre ajouté", ça veut dire quoi ?

Ça veut dire que chaque ingrédient de la recette a été soigneusement sélectionné avec les critères suivants :

- Le sucre a été remplacé par un édulcorant naturel : l'érythritol
- Les autres ingrédients de la recette ne contiennent que les sucres naturellement présents & en faible quantité, voire n'en contiennent pas du tout.
- Les ingrédients utilisés sont à IG bas

Pour 1 Donut :

Glucides : 3,4g

Lipides : 17,2g

Protéines : 3,2g

LA RECETTE a été réalisée dans notre studio-cuisine à Colomiers (31)

INGRÉDIENTS POUR 6 DONUTS :

- 1 moule à Donuts
- 100 g de farine d'amande Délices Low Carb*
- 40 g d'Erythritol Délices Low Carb*
- 5 g de levure chimique

- 5 ml d'extrait de vanille

- 50 ml de lait d'amande non sucré*

- 2 œufs

Pour le glaçage :

- 150 g de pistoles de chocolat blanc Délices Low Carb*

- 2 càc d'huile de coco

En option pour la déco :

- « Confettis » Sweet Switch*

- Chocolate Sprinkles Candy Girl*

Ou ce que vous voulez !

Les ingrédients notifiés avec "*" sont dispos actuellement dans la boutique à la fin de la recette

ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180°C

2. Dans un saladier, mélanger l'érythritol et les œufs, ajouter l'extrait de vanille et le lait d'amande.

3. Dans un autre récipient, combiner la farine et la levure.

4. Intégrer progressivement le mélange liquide au mélange sec.

5. Verser la pâte dans des moules à donuts et enfourner pour 15 min à 180°C.

6. Laisser refroidir quelques minutes après cuisson.

7. Préparer le glaçage : chauffer le chocolat blanc avec l'huile de coco au bain-marie.

8. Tremper les donuts dans le glaçage, laisser égoutter l'excédent et décorer avec des confettis Sweet Switch, des sprinkles au chocolat, du chocolat fondu ou ce qui vous inspire !

9. Placer les 6 Donuts au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Bonne dégustation ! 🍩🍩🍩🍩

