

DONUTS "LIGHT"



Qué difícil es hacer dieta, cuando te gustan los dulces, eso me dice mi marido a menudo. Por este motivo me he decidido a probar estos Donuts menos calóricos y cocinados al horno en vez de fritos.

La receta es de @cocinandoconsabores, y además he participado en su reto en IG de este mes con su receta.

El resultado ha sido más que aceptable, muestra de ello es que casi no me da tiempo a hacer las fotos de mis donuts, se los zamparon en un santiamén, sólo faltó decirles que eran menos calóricos y se los comieron todos.

Vamos con la receta.

Ingredientes: (10 unidades)

250 gr de harina de fuerza

10 gr de levadura fresca



2 cucharadas soperas de leche desnatada (para deshacer la levadura)

1 cucharadita de extracto de vainilla

20 gr de mantequilla

1 pizca de sal

1 cucharada soperas de miel

110 gr de queso batido

Para la glasa

50 gr de azúcar glas

1 cucharada soperas de leche desnatada

Preparación:

En un vaso con la leche desnatada disolvemos la levadura fresca.



En un bol amplio vamos a mezclar todos los ingredientes, en primer lugar, la harina, añadimos la levadura deshecha con la leche, la pizca de sal, la miel, el huevo (que habremos batido ligeramente), el queso batido y la miel. Lo mezclamos todo muy bien con la ayuda de una cuchara, y seguidamente lo acabamos de mezclar con nuestras manos.

Pasamos la mezcla a la mesa de trabajo, que habremos enharinado un poco, y lo amasamos bien durante 8-10 minutos.

Pasado ese tiempo, añadiremos la mantequilla que tendremos cortada en cuadraditos y a temperatura ambiente, y seguimos amasando hasta obtener una masa suave y sin grumos.

Formamos una bola que depositaremos en un bol amplio que habremos untado un poco con aceite para evitar que se pegue nuestra masa. Tapamos con un film transparente y dejaremos reposar aproximadamente 1 ? ½ h hasta que doble su volumen.



Pasado el tiempo de reposo, extendemos de nuevo la masa sobre la mesa de trabajo y con la ayuda de un rodillo estiramos y la dejamos con un grosor aproximado de 1 cm.



Ya podemos formar nuestros donuts, con la ayuda de un cortador especial, pero si no tenéis, podéis utilizar cortadores de galletas redondos, un vaso, un tapón de plástico, etc, lo que mejor os venga.



Iremos cortando y dispondremos nuestros donuts, sobre la placa de horno, que habremos cubierto con papel de hornear y de nuevo dejaremos levar aproximadamente 1 hora más, hasta que veáis doblar su tamaño. Yo los dejo dentro del horno apagado, para no tener que taparlos.





Una vez ya tenemos el levado justo, los sacamos del horno, lo precalentamos a 180° y ya podemos hornear nuestros donuts, su cocción será entre 10-12 minutos, no los tostéis mucho, porque se resecarán un montón.



Cuando los saquemos del horno, los dejamos enfriar sobre una rejilla, y una vez fríos, los podemos glasear como más nos guste, con una glasa típica de azúcar glas desleído con leche y con unas gotas de extracto de vainilla, o bien con chocolate fondant derretido. Les podéis añadir toppings variados, lo que más os guste, a mi personalmente me gusta el glaseado típico para recordar los Donuts auténticos.



