

Donuts

Il Protein Bake Mix ti offre infinite possibilità. Puoi usarlo per preparare spuntini dolci o salati. Perché non provi questi deliziosi e soffici donuts?

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

INGREDIENTI

- 1 uovo
- 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 48 g di Protein Bake Mix
- 40 g di farina, più quanto basta per spolverare
- 8 spruzzi di olio d'oliva spray a ridotto contenuto di grassi

UTENSILI

- Tagliabiscotti da 7 cm e da 3 cm
- Friggitrice ad aria



PREPARAZIONE

1. Preriscalda la friggitrice ad aria, se il modello lo richiede. In una caraffa, sbatti insieme l'uovo, l'acqua e l'essenza di vaniglia, quindi metti il Protein Bake Mix e la farina in una ciotola capiente e aggiungi il composto liquido e mescola fino a completa amalgama.
2. Spolvera di farina un piano di lavoro pulito e versavi sopra l'impasto. Spolvera l'impasto di farina e stendilo con un mattarello, anch'esso spolverato di farina, riducendolo ad uno spessore di circa 2 cm. Ricavane poi tre grandi cerchi con il tagliabiscotti da 7 cm. Con il tagliabiscotti più piccolo, pratica un piccolo foro al centro di ciascun cerchio per ottenere la forma di ciambella.
3. Raccogli tutti i ritagli e lavorali fino ad ottenere un cerchio di circa 7 cm. Rifila il cerchio con il tagliabiscotti da 7 m, quindi ritaglia il centro con il tagliabiscotti più piccolo.
4. Dai una spruzzata di spray su ogni lato dei donuts prima di trasferirli nel cestello della friggitrice ad aria, distanziandoli di circa 2 cm l'uno dall'altro. Cuoci per 5 minuti a 175°C, finché non saranno dorati e lievitati. Lascia raffreddare prima di servire.

Valori nutrizionali per porzione*

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Per porzione.	102	2,6	12,1	1,2	7,8

Grassi (di cui saturi) (g): 0,8

Carboidrati, di cui zuccheri (g): 0,4

Sale (g): 0,0

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.