

Ernährungs  
vision  
Österreich



### Donuts aus dem Backofen

Viel Zucker und noch mehr Fett, eine runde Form und in der Mitte ein Loch.

Donut - das in Fett herausgebackenes Hefeteiggebäck ist ähnlich wie der Krapfen oder Berliner eine ordentliche Kalorien- und Zuckerbombe.

Vermutlich entstand auch dieses spezielle Gebäck im Mittelalter in Europa. Es soll im 19. Jahrhundert von europäischen Einwanderern nach Amerika gebracht worden sein, wo es mittlerweile zu einem nationalen Symbol wurde.

Wir haben für diesen Leckerbissen eine Zubereitungsart entwickelt, die mit wesentlich weniger Fett und Zucker auskommt. Gebacken wird der Teig im Backrohr.

Wir verwenden wir eine Vollkorndinkel- und Mandelmehl Mischung und das kalorienarme Erythrit zum Süßen und reduzieren so den Kohlenhydratwert ganz wesentlich.

Insgesamt haben alle fertigen Donuts wie im Rezept angegeben rund 42 g Kohlenhydrate (oder 3,5 BE). Somit hat 1 Donut nur 6 g Kohlenhydrate (0,5 BE).

### Die Zutaten für 6 Donuts:

|     |     |  |
|-----|-----|--|
| 1   | Stk | Ei (oder Ei-Ersatz)  |
| 70  | g   | Erythrit ( <a href="#">Biosüße -&gt; hier bestellen</a> )                |
| 2   | g   | Bourbon Vanille gemahlen   |
| 100 | ml  | Vollmilch (oder Mandelmilch ohne Zucker)                                 |
| 50  | g   | Skyr (oder veganer Joghurt)  |
| 7   | g   | Trockenhefe  |
| 50  | g   | Vollkorndinkelmehl   |
| 100 | g   | Mandelmehl ( <a href="#">von Genuss ohne Reue -&gt; hier bestellen</a> ) |

## Die Zubereitung:

1. Das Ei mit dem Erythrit und der Bourbon Vanille schaumig rühren.
2. Die Milch und das Joghurt dazugeben und gut einrühren.
3. Nun die trockenen Zutaten vermengen, hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dies klappt am einfachsten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken.
4. Den Teig in der Schüssel für zwei bis drei Stunden zugedeckt und an einem warmen Ort gehen lassen.
5. Jetzt den Teig nochmals durchkneten und ca. 1,5 cm dick ausrollen.  
Mit einem runden Ausstecher (ca. 8 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.  
Sie können auch ein Glas dazu verwenden. In der Mitte mit der Rückseite einer Spritzsack Tülle oder einem Schnapsglas ein rundes Loch ausstechen.  
Die Abschnitte verkneten und neuerlich ausrollen, bis der Teig komplett verarbeitet ist.
6. Die rohen Donuts mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für weitere 20 Minuten gehen lassen.
7. Das Backrohr auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und die Donuts für ca. 15 Minuten backen.
8. Die Donuts sofort nach dem Backen mit etwas geschmolzenen Butter bestreichen und z.B. in einer Erythrit-Zimt Mischung tunken.
9. Oder nach dem Auskühlen nach Belieben in eine zuckerfreie Schokoglasur oder eine kalte Erythrit Himbeer Glasur tunken.

Hinweis für Diabetiker:

Die 6 Stück Donuts haben rund 42 g Kohlenhydrate (6 BE).

Die von uns empfohlenen [Schokodrops von Genuss ohne Reue \(-> hier bestellen\)](#) haben nur 4 g Kohlenhydrate / 100 g.