



Оладьи в духовке (без молока/яиц/кефира/масла)



На 811.76 г	Калории 1823	Белки 40.9	Жиры 13.3	Углеводы 384.9
На 100 г	Калории 224.6	Белки 5.0	Жиры 1.6	Углеводы 47.4

Ингредиенты

Мука пшеничная - 300 граммов
Мука кукурузная - 100 граммов
Вода - 500 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов
Сахар - 92 грамма
Дрожжи сухие - 5 граммов
Яблоко "Голден" - 110 граммов
Маргарин сливочный - 10 граммов

Процент потерь по массе: 18.824 %

Описание

Соль, сахар и дрожжи залить слегка горячей водой (ни в коем случае не кипятком, чтоб вы спокойно могли держать палец без боли), размешать чтоб все растаяло, добавить натертое на терку яблоко (либо любой фрукт на ваш выбор, можно и не добавлять, я и так и так делала, очень вкусно), добавить муку (мне нравится вкус смешивания пшеничной и кукурузной, поэтому я добавляю 300 обычной и 100 кукурузной муки, но можно и все 400 гр обычной муки, это не принципиально), просеиваем ее и добавляем в воду, добавляем ваниль и корицу (по желанию), перемешиваем и ставим в теплое место на 35 мин., (я ставлю на плиту и зажигаю духовку), через 35 мин., перемешиваем тесто и оставляем еще на 50 мин., по истечению времени стелим пергамент на противень и выливаем тесто на него (т.к. у меня в этот раз попался просто отвратительный что к нему все липнет, поэтому я смазала маргарином просто противень, у меня ушло немного грам 10 не больше, я на него выливала тесто), разглаживаем по всему противню, ставим в духовку разогретую на 180 градусов, минут на 5-7 (открывайте и смотрите чтобы тесто было желтое как на сковороде когда жарите) как только все желтое, вытаскиваем, режем полосками и переворачиваем их, опять ставим минут на 5, и вытаскиваем, режем на квадратики и выкладываем на тарелку. Они получаются бледными, но вкусными))) С них не течет жир, масла если смазываем по минимуму, 1 ч.л. тоже хватит и размазать кисточкой по всей посуде, согласитесь это гораздо меньше чем жарить на сковороде))) Если добавляете банан или финики, сахара ложите меньше, т.к. как они сладкие)) Приятного аппетита))))

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru