

Donuts

Weiche und schmackhafte Gebäckkringel aus Hefeteig!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
fruktosearm siehe Tipp



Für etwa 12 Stück

Für den Teig:

3/4 Würfel Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe

160ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

200g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Kartoffel- ODER Tapiokastärke

30g Zucker

1 P. Vanillezucker

1 gestrichener TL Xanthan

30g flüssige Butter oder Margarine

1 Ei

1 TL Rum

1 Liter Öl zum Ausbacken

Nach Geschmack: Zucker- oder Schokoglasur

1. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen.

2. Mehl, Kartoffel- oder Tapiokastärke, Zucker, Vanillezucker und Xanthan in eine Rührschüssel geben und vermischen.

3. Hefemilch, Butter, Ei und Rum zum Mehlgemisch geben und alles verrühren. Der Teig soll eine weiche, aber knetbare Konsistenz aufweisen. Bei Bedarf noch bis zu 20ml Milch zugeben.

4. Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen, Ringe ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Falls kein Donut – Ausstecher zur Verfügung steht, so können die Teigringe auch mit einem Glas und einem Apfelausstecher hergestellt werden. Die Teigringe mit wenig Milch bepinseln, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet. An einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.

5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Teigringe darin, von beiden Seiten, goldbraun ausbacken. Achtung! Das Öl darf nicht zu heiß sein, sonst werden die Donuts rasch zu dunkel!

6. Donuts mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Zitronen- oder Schokoglasur überziehen.

Tip: Donuts schmecken frisch vorzüglich! Werden Donuts am nächsten Tag gegessen, so bereitet man die Gebäckstücke ohne Glasur zu und kann diese im Ofen kurz aufbacken.

Milchfrei – Tipp: Veganen Milchersatz auf Hirse-, Kokos-, Mandel-, Nuss-, Reis- oder Sojabasis anstatt Milch verwenden. Butter durch vegane Margarine ersetzen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 50g Traubenzucker ersetzen. Einige Tropfen Vanillearoma anstatt Vanillezucker verwenden. Rum nach Verträglichkeit einsetzen.

Für 4 Donuts mit Himbeershake

4 Donuts

200g Himbeeren (TK oder frisch)

1 Liter Milch (laktosefrei)

1 – 2 EL Zucker, je nach Geschmack

200ml Sahne (laktosefrei)

1 P. Vanillezucker

1 P. Sahnesteif

50g weiße Schokolade (laktosefrei)

rosa Zuckerperlen (auf Gluten achten!)

4 frische Himbeeren
Minzblättchen
Strohalm

1. Die Schokolade schmelzen und die Glasränder mit etwas Schokolade bepinseln, sofort mit Zuckerperlen bestreuen.
2. Sahne, Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen und kühl stellen.
3. 200g Himbeeren, Milch und Zucker pürieren.
4. Die Himbeermilch in die Gläser einfüllen. Je einen Donut auflegen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle einfüllen und große Sahnetuffs auf die Donuts spritzen. Mit Zuckerperlen bestreuen, mit Himbeeren und Minzblättchen belegen und je einen Strohhalm in das Glas geben.

Bild 1: Teigringe ausstechen. Im Handel sind spezielle Donut – Ausstecher erhältlich.



Bild 2: Teigringe vor dem Aufgehen.



Bild 3: Teigringe nach dem Aufgehen.



Bild 4: Die Teigringe ausbacken.



Weitere Bilder: Fertige Donuts







rezepte-glutenfrei.de