

KORPÁS SZALAGOS FÁNK CUKORMENTESEN

GÁBOR A HÁZIPÉK

A TangZhong összetétele:

- MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 20g
- (a recept működik egyéb teljes kiőrlésű búzalisztekkel is)
- Tej/Növényi tej: 120ml

A tészta összetétele:

- TangZhong: teljes mennyiség
- MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 480g
- (a recept működik egyéb teljes kiőrlésű búzalisztekkel is)
- Friss élesztő: 25g, vagy szárított: 7g
- Só: 5g
- Dia-Wellness cukorhelyettesítő: 17g
- Tojás: 1 egész + 1 sárgája
- Vaj/Margarin: 55g
- Rum/Sütőrum: 40ml
- Vaníliarúd: 2db
- Tej/Növényi tej: 130ml



Szükséges még 1-1,5 liter napraforgóolaj a sütéshez a sütő edény méretétől függően.

Az ígért teljes kiőrlésű cukormentes vanília puding összetétele:

- **Tej/Növényi tej: 500ml**
- **Tojássárga: 4db**
- **MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzaliszt: 65g**
- **(a recept működik egyéb teljes kiőrlésű búzalisztekkel is)**
- **Vaníliarúd: 3db**
- **Dia-Wellness cukorhelyettesítő: 23g**
- **Cukormentes növényi tejszín (pl. hulala): 300g**

A töltelékek elkészítési módja:

1. 300ml tejet el kell keverni a tojások sárgáival és a liszttel
2. A vanília rudakat hosszában kettévágni és a közepükben lévő magvakat kikaparni
3. 200ml tejet a cukorpótlóval és a vaníliarudakkal a kikapart magokkal együtt összeforralni, majd az 1. pontban elkészített liszt - tojássárga - tej egyveleget hozzáadagolni és gyors keverés mellett sűrű pudingot főzni
4. A pudingot teljesen ki kell hűteni. Ekkor még tűnhet nagyon intenzívnek az íze, de a tejszínhab hozzáadása páratlan ízt fog neki varázsolni
6. A tejszínt kemény habbá kell verni, majd a pudinghoz keverni

A fánkok elkészítésének a menete:

1. TangZhong készítése a videón bemutatott módon
2. TangZhong hűtése
3. Tészta dagasztása a zsiradék utólagos hozzáadásával
4. Tésztaérés: 60 perc
5. A tészta osztása 10 × 94g-os darabokra, majd az elosztott tésztadarabok gömbölyítése, majd konyharuhával bélelt tálcára helyezésük kellő távolságra egymástól, majd letakarásuk. Természetesen a fánkokat hagyományos szaggatással is el lehet készíteni
6. Kelesztés: 50-65 perc
7. Sütés: 170-180C°-os bő napraforgóolajba a felső simább felületükkel lefelé forgassuk bele a fánkokat, majd fedjük le az edényt a fedelével. Így süssük őket fedél alatt kb. 3-4 percen át, persze korábban is ellenőrizve, majd forgassuk át őket és süssük további kb. 3 percen át a másik oldalukat is. Az átforgatás után nem szükséges lefedni az edényt
8. A kihűlt fánkokat habzsák segítségével be lehet tölteni a megadott vanília pudinggal, de akár langyosan is fogyasztható diabetikus lekvárral, vagy pudinggal



VIDEÓ ITT!



**PRÉMIUM LISZTEK
MAGYAR CSALÁDELLÁTÓ**

**A recept prémium minőségi kiviteléhez szeretettel ajánlom a Magyar Családellátó
MBL220 Megmentő teljes kiőrlésű Király R. búzalisztjének a használatát!**

<https://gaborahazipek.hu/>