PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
6	45 min	easy

Rezept

KARAMELL-DONUTS

Ein einfaches Donutrezept ist noch lange nicht das Ende der Kreativität. Wie wäre es mit Donuts und einer Karamellfüllung? Eine schier unwiderstehliche Kombination, oder? Und das beste daran ist, dass alles low carb ist, denn auch das Karamell ist selbst gemacht. Das Rezept dazu findest Du auch hier auf dem Blog.
Um auch Spaß beim Back zu haben, kann ich diese Donutform empfehlen.
Seitdem läuft es wie am Schnürchen und die Donuts kullern freiwillig aus der Form, ohne kleben zu bleiben.
So und jetzt ran an die Donuts! Viel Spass!

ZUTATEN

Wie kann ein Kringel um Luft herum nur so lecker sein?

- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 30 g Butter
- 50 ml Milch
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 50 g Mandelmehl
- 75 g pulverisiertes Erythrit
- 5 g geeignetes Backpulver
- Flavour Drops Karamell
- ca. 3 EL Karamell (das Rezept findest Du hier)
- gehobelte Mandeln (optional)

Für das Topping:

- Schokoladenglasur
  - ca. 60 g no sugar added weiße Schokolade
  - ca. 1 TL Kokosöl
  - ca. 20-25 g No sugar added Zartbitterschokolade

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schmelze die Butter, so dass diese nahezu flüssig ist und verquirle sie mit den Eiern und der Milch.

SCHRITT 2

Vermische die trockenen Zutaten untereinander und gib sie dann mit der Vanille in die Eiermasse und verrühre alles miteinander. Der Teig sollte eine Konsistenz haben, dass Du ihn mit einem Dressiersack in die Donutform geben oder mit einem Löffel vorsichtig in die Form geben kannst. Er sollte demnach so zähflüssig wie nötig sein, um in ohne große Mühe in die Form bringen zu können. Ist er zu flüssig, kannst Du mit etwas Mandelmehl nachhelfen. Ist er zu zäh, fülle mit etwas Milch entsprechend auf.

SCHRITT 3

Verwende ca. 3 EL Karamell und verflüssige es in der Microwelle. Das klappt in ca. 15 sec.
Gib nun in jede Donutmulde etwas Teig, verteile dann das flüssige Karamell in jede Mulde so, dass es am besten nicht im Randbereich der Form verläuft (sonst fallen die Donuts nach dem Backen ggfs. genau dort in 2 Hälften). Fülle dann die Form weiter mit Teig auf.
Da der Teig ein wenig aufgeht, sollte die Form jeweils nur zu 2/3 mit Teig ausgefüllt werden, so dass der Teig hoch gehen kann.

SCHRITT 4

Es sieht schön aus, wenn Du vor dem Backen noch ein paar Mandelhobel auf der Oberseite der gefüllten Donutform platzierst (wird ja später die Unterseite).
Heize den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze auf und gib die Donutform auf einem Backgitter nach Erreichen der Temperatur in den Ofen.

SCHRITT 5

Nach ca. 15-18 min sollten die Donuts eine schöne Bräune und Kruste haben. Am besten machst Du mit einem Zahnstocher die Stäbchenprobe, um festzustellen, dass der Donut auch durchgebacken ist.

SCHRITT 6

Nimm die Form aus dem Ofen, stürze sie und drücke die Donuts leicht aus der Form heraus. Wie gesagt, bei meiner Form kullern die einfach so heraus und glänzen super schön. Lasse sie vollständig auskühlen.

SCHRITT 7

Während die Donuts auskühlen, schmelze erst die weiße Schokolade mit etwas Kokosöl (Achtung, nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt die Schokolade. Die Schoki sollte auch nicht mit Wasser in Berührung kommen.)

Gib die weiße Schokolade dann in eine Schüssel und erhitze zügig danach die Zartbitterschokolade im Wasserbad (oder in der Microwelle) auch mit etwas Kokosöl. Gieße die flüssige dunkle Schokolade in Schlangenlinien in die weiße.

Tauche dann die schöne runde Seite des Donuts in die Glasur, drehe den Donut dabei leicht, so dass eine Marmorierung entsteht.