

Rosquillas de anís aptas para diabéticos



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Dimanse



Tiempo: + de 2 horas

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

las metemos en una bolsa o una cajita para evitar que se endurezcan.

Descripción:

Ingredientes para 10 personas :

- 300 gramos de Harina de fuerza
- 24 gramos de Levadura fresca
- 1 chupito de Anís
- La ralladura de un limón
- 2 unidades de Huevos
- 25 gramos de Stevia
- 170 gramos de Agua tibia
- Para freir de Aceite de girasol
- Para decorar de Chocolate sin azúcar

Preparación:

Paso 1

En un bol ponemos la harina, la ralladura de limón y el edulcorante y los mezclamos.

Paso 2

En otro recipiente ponemos el anís, el agua tibia, la levadura de panadero deshecha y los dos huevos y los mezclamos bien.

Paso 3

Vertemos el líquido en el bol de la harina y revolvemos bien hasta obtener una masa homogénea.

Paso 4

Amasamos hasta conseguir una bola de masa elástica.

Paso 5

La volvemos a poner en el bol, la tapamos con un trapo húmedo y la dejamos reposar durante 45 minutos.

Paso 6

Pasado este tiempo formamos las rosquilla y las dejamos reposar otros 45 minutos (Cuando pasaron los primeros 20 minutos yo le di la vuelta a las rosquillas).

Paso 7

Cuando hayan aumentado su volumen después de pasar los 45 minutos, las freiremos en abundante aceite de girasol caliente.

Paso 8

Una vez doradas las sacamos de la sartén a una bandeja con papel absorbente, para retirarles el exceso de aceite.

Paso 9

Espolvoreamos las rosquillas con un poco de edulcorante.

Paso 10

En un bol apto para el microondas derretimos el chocolate.

Paso 11

Cuando este derretido lo mezclamos con un poco de edulcorante y lo metemos en una manga pastelera.

Paso 12

Con la manga le ponemos unas tiras de chocolate a modo de decoración en las rosquillas. Las dejamos enfriar y las metemos en una bolsa o una cajita para evitar que se endurezcan.

Paso 13

Racionamiento del plato: 300 gr. de harina de fuerza = 20 raciones de carbohidratos 25 gr. de levadura fresca de panadero 1 chupito de anís La ralladura de un limón 2 huevos = 1 ración de alimento proteico 25 gr. de edulcorante Stevia agua tibia Aceite de girasol para freír Chocolate sin azúcar para fundir

----- Total raciones de carbohidratos = 20 raciones de carbohidratos. Por lo tanto intentaremos formar 20 rosquillas del mismo tamaño para que cada rosquilla tenga una ración de carbohidratos y así controlar mejor la cantidad de carbohidratos que ingerimos. Enlace de la receta:

<http://unadiabeticaenlacocina.blogspot.com.es/2013/03/rosquillas-de-anis-aptas-para-diabeticos.html>