

PEŁNOZIARNISTE OPONKI DYNIOWO-KOKOSOWE

20szt.

Składniki:

- 220g mąki pszennej pełnoziarnistej + dodatkowa porcja do podsypywania*
- 150g puree z dyni
- 50g płynnego oleju, np. kokosowego lub słonecznikowego
- 50g ciepłego mleka kokosowego
- 2-3 łyżki brązowego cukru
- małe jajko
- 10g świeżych drożdży
- łyżeczka cynamonu
- łyżeczka octu winnego**
- szczypta soli

dodatkowo

- olej do smażenia
- ksylitol zmielony na cukier puder (można dodać cynamon i/lub wanilię) – do posypania

Przygotowanie:

Drożdże rozgniatamy w miseczce z łyżką cukru, połową mleka i czubatą łyżką mąki, a następnie odstawiamy pod przykryciem na 15min aż zaczyn zacznie pracować. W dużej misce miksujemy puree dyniowe z jajkiem, pozostałym cukrem, mlekiem i olejem. Dodajemy gotowy zaczyn i pozostałe składniki. Wyrabiamy do uzyskania elastycznej konsystencji ciasta, które samo zacznie odchodzić od rąk (ja najpierw mieszam ciasto widelcem w misce, a potem przekładam na stolnicę i wyrabiam je kilka minut podsypując w razie potrzeby dodatkową porcją mąki). Gotowe ciasto odstawiamy w misce przykryte czystą ściereczką na godzinę (ciasto powinno podwoić swoją objętość).

Wyrośnięte ciasto przekładamy na stolnicę, gdzie ponownie je zagniatamy, rozwałkowujemy na grubość ok. 1-1,5cm. Wykrawamy szklanką placki jak na pierogi, a następnie na środku każdego dnia wykrawamy mniejsze kółko (np. kieliszkiem lub zakrętką od butelki).

Gotowe oponki można usmażyć na rozgrzanym tłuszczu (wystarczy dosłownie chwila z każdej strony, oponki szybko się rumienią) lub upiec w piekarniku rozgrzanym do 200°C (góra-dół) przez 15min. Ostudzone oponki posypujemy cukrem pudrem.

**ostateczna ilość mąki zależy głównie od gęstości puree dyniowego*

*** lepiej nie pomijać – ocet sprawia, że oponki chłoną mniej tłuszczu (można zastąpić spirytusem lub sokiem z cytryny)*