

Творожные пончики



На 100 грамм:
Калорийность: **228,42 ккал.**
Белки: **11,14 г.**
Жиры: **2,13 г.**
Углеводы: **40,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-ponchiki/>

Ингредиенты:

- 120 гр. творога
- 150 гр. муки (+ на раскатку)
- 50 гр. сахара
- 1 яйцо
- 1 ч.л. соды

Приготовление:

Яйца взбить. Добавить сахар, взбить все вместе. Добавить соду, творог и хорошо перемешать. Всыпать муку и перемешать до однородной массы. На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто (оно достаточно липкое и плотное). стаканом вырезать пончики, крышечкой кружки в центре. В кастрюлке подогреть масло (масло налить высотой около 3 см). Кинуть в масло маленький кусочек теста - если вокруг него появляются пузырьки, то масло нужной температуры). Пончики бросать в кастрюлю и жарить около 3 минут с одной стороны и минуту с другой. Выложить готовые пончики на салфетку, чтобы в нее впиталось лишнее масло.