

Вкусненькие шоколадные пончики



На 100 грамм:
Калорийность: **296,42 ккал.**
Белки: **6,05 г.**
Жиры: **20,62 г.**
Углеводы: **22,88 г.**

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

Ингредиенты:

для теста:

- 160 гр рисовой муки
- 25 гр какао
- 25 гр кокосового масла (можно заменить на оливковое)
- 2 яйца
- 130 мл кефира
- щепотка соли
- 1 ч л разрыхлителя
- 1/2 ч л соды
- стевия/сах зам/сахар/мёд по вкусу

для глазури:

- 80 гр масла какао
- сом 3 ст л ложки
- стевия по вкусу

Приготовление:

В одной чашке смешиваем все сухие ингредиенты, а в другой яйца, кефир, масло.

Все ингредиенты соединяем и взбиваем венчиком / перемешиваем ложкой.

Готовую массу выкладываем в форму для выпечки пончиков.

Выпекаем при 180 С около 10-15 мин.

Далее готовим глазурь: на водяной бане топим масло какао, добавляем сом и стевию.

Все перемешиваем и варим шоколад около 3 мин (до полной готовности).

На остывшие пончики аккуратно ложкой выкладываем глазурь.

Каждый пончик выкладываем на решетку, для того, чтобы глазурь полностью застыла.

Для глазури можно использовать покупной шоколад, просто растопив его на водяной бане, но

я готовила сама.
С глазурью можете сами экспериментировать.