



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · POST-WORKOUT

Schoko-Protein-Donuts mit Himbeeren

Saftiger Schokoteig, cremige Kakao-Skyr-Glasur und säuerlicher Himbeer-Crunch: Diese gebackenen Protein-Donuts schmecken deutlich mehr nach Gebäck als nach klassischem Fitness-Snack. Ein Donut liefert rund 11 g Protein und bleibt dank Skyr angenehm weich.

15

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

8

STÜCKE

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

115 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

FÜR 8 PROTEIN-DONUTS

100 g Weizenmehl Type 405

20 g Backkakao

1½ TL Backpulver

150 g Skyr Natur

60 ml ungesüßter Sojadrink

45 g Vanille-Proteinpulver auf Basis von Milcheiweiß

40 g Erythrit

1 Prise Salz

1 Ei, Größe M

2 TL Rapsöl

FÜR GLASUR UND TOPPING

60 g Skyr Natur

15 g zu Puder gemahlenes Erythrit

10 g gefriergetrocknete Himbeeren

8 g Backkakao

1 EL ungesüßter Sojadrink

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst Form und Zutaten vor. Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor und fetten Sie eine Donutform für 8 Donuts sehr dünn mit etwas von dem vorgesehenen Rapsöl ein. Verwenden Sie den Rest des Rapsöls anschließend vollständig für den Teig.
- 2 Geben Sie Weizenmehl, Proteinpulver, 20 g Backkakao, Erythrit, Backpulver und Salz in eine große Schüssel. Vermischen Sie die trockenen Zutaten gründlich, sodass keine größeren Kakao- oder Proteinpulverklümpchen zurückbleiben.
- 3 Verrühren Sie in einer zweiten Schüssel 150 g Skyr mit dem Ei, 60 ml Sojadrink und dem restlichen Rapsöl zu einer glatten Masse.
- 4 Geben Sie die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühren Sie alles nur so lange, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Der Teig soll dick-cremig und deutlich fester als Pfannkuchenteig sein, aber noch langsam vom Löffel fallen. Rühren Sie nicht unnötig lange, da die Donuts sonst kompakter werden.
- 5 Lassen Sie den Teig 5 Minuten ruhen. Proteinpulver und Kakao können dadurch die Flüssigkeit gleichmäßig aufnehmen. Nach der Ruhezeit soll der Teig weich und gut spritzfähig sein und nicht trocken oder krümelig wirken.
- 6 Füllen Sie den Teig am einfachsten in einen Spritzbeutel oder einen Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke. Verteilen Sie ihn gleichmäßig in den Donutmulden und füllen Sie diese jeweils ungefähr zu drei Vierteln.
- 7 Backen Sie die Donuts auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober-/Unterhitze 13 bis 15 Minuten. Sie sind fertig, sobald die Oberfläche bei leichtem Fingerdruck zurückfedert. Ein Holzstäbchen darf noch einzelne feuchte Krümel zeigen, aber keinen flüssigen Teig. Backen Sie die Donuts nicht länger als nötig, damit der proteinreiche Teig saftig bleibt.
- 8 Lassen Sie die Donuts anschließend 10 Minuten in der Form ruhen. Lösen Sie sie vorsichtig und lassen Sie sie auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen.
- 9 Zerdrücken Sie die gefriergetrockneten Himbeeren mit den Fingern nur grob. Es sollen sowohl einige größere, unregelmäßige Himbeerstückchen als auch kleinere Krümel entstehen. Mahlen Sie sie nicht vollständig zu Pulver.
- 10 Verrühren Sie für die Glasur 60 g Skyr mit 8 g Backkakao, dem pulverisierten Erythrit und 1 EL Sojadrink. Die Glasur soll dick, cremig und streichfähig sein. Sie soll beim Auftragen auf dem Donut bleiben und nicht seitlich herunterlaufen.
- 11 Bestreichen Sie die vollständig ausgekühlten Donuts mit einer dünnen Schicht Schoko-Skyr-Glasur. Streuen Sie die zerdrückten gefriergetrockneten Himbeeren direkt auf die noch feuchte Glasur und drücken Sie einzelne größere Stückchen ganz leicht an.
- 12 Lassen Sie die fertig dekorierten Donuts vor dem Servieren noch etwa 5 Minuten stehen, damit sich die Glasur etwas setzen kann. Servieren Sie pro Portion einen Donut. Für den stärksten Kontrast aus cremiger Glasur und knackig-säuerlichen Himbeeren schmecken sie am besten frisch.

Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

115
KALORIEN**11 g**
PROTEIN**11 g**
KOHLENHYDRATE**3 g**
FETT**2 g**
BALLASTSTOFFE