



AEPNAA

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

Avda. del Manzanares, 62
Tel/Fax: 91 560 94 96
28019 Madrid
www.aepnaa.org
aepnaa@aepnaa.org

Donuts clásico y fondant

Sin huevo, ni leche, ni frutos secos



Ingredientes

Para los donuts

50 gr de azúcar

6 o 7 vainas de cardamomo

La piel rallada de 1 naranja pequeña, sólo la parte naranja, sin nada de parte blanca

300 gr harina de fuerza

30 gr levadura fresca de panadería

125 gr de bebida vegetal: avena, almendra, soja

40 gr de aceite de girasol o de maíz

1 pizca de sal

Aceite de girasol o de maíz para freír

Para el glaseado clásico

125 gr de azúcar glas

2 o 3 cucharadas de agua

Para el fondant de chocolate

100 gr de chocolate negro comprobando en la etiqueta que no contiene alérgenos

40 gr de agua

30gr de azúcar

Elaboración

1. Quita la cascara de las vainas de cardamomo y muele las semillas.
2. Raya la piel de naranja y mezcla con el cardamomo, el azúcar y la harina.
3. Temple la bebida vegetal, no debe pasar de 40°C y disuelve en ella la levadura desmigada.
4. Precalienta el horno a 220 grados.
5. Añade el aceite a la bebida vegetal y mezcla con varillas.
6. Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos, añade la sal y mezcla primero, para amasar a continuación. Debe resultar una masa lisa y elástica que al final no se pegue y no debe quedar demasiado seca o dura.
7. Forma una bola con la masa y deja reposar entre 30 y 45 minutos en un bol, tapado con un paño húmedo para que no se reseque.



8. Amasa ligeramente, lo justo para sacar el aire de la masa, y extiéndela sobre la encimera con ayuda de un rodillo. Debe quedar con un espesor de entre 0,5 cm y 1 cm.
9. Corta círculos de masa con ayuda de un molde. Puede servir un vaso, taza o aro de emplatar. A continuación corta un círculo más pequeño, el agujero de donut, con otro molde más pequeño.
10. Ve colocando los aros de masa sobre una bandeja y déjalos reposar hasta que doblen su volumen. Como en el resto de masas, levarán más rápido cuando mayor sea la temperatura ambiente.
11. Pon a calentar el aceite de girasol en una sartén o cazuela. Comprueba que está bien caliente antes de empezar a freír.
12. Ve cogiendo los aros de masa con delicadeza, para no aplastarlos y ponlos en el aceite caliente. Dale la vuelta cuando se doren, y, una vez dorados por ambas caras, déjalos escurrir sobre papel absorbente.
13. Por último, deja enfriar antes de glasear.

Glaseado clásico

Mezclar y remover el azúcar glas con el agua en un bol en el que quepan los donuts. Debe quedar con la consistencia de una crema.

Bañarlos por un lado en esta crema y dejarlos secar sobre una rejilla.

Glaseado fondant de chocolate

Trocea el chocolate negro y reserva en un bol en el que quepan los donuts.

Pon en un cazo el agua y el azúcar y calienta hasta que rompa a hervir.

Vierte el agua con azúcar sobre el chocolate y remueve hasta que el chocolate funda por completo.

Baña los donuts por una cara en el chocolate fundido y deja enfriar sobre una rejilla para que escurra el exceso.

Receta de Miriam Moreno.