

SÜDTIROLER KRAPPFEN

REZEPT FÜR CA. 9 KRAPPFEN

Zutaten:

150 g **Mevalia Bread Mix**
2 g Backpulver
20 g Zucker
25 g weiche Butter
5g **Mevalia Egg Replacer**
ca. 50 ml Wasser
ca. 300 ml Frittierfett (z.B. Kokosfett)
ca. 10 g Puderzucker
Vanillin



Zubereitung:

Bread Mix, Backpulver, Zucker und Vanillin mischen. Butter, Egg Replacer und Wasser zugeben und mit den Händen zu einem Teig kneten. Ist der Teig zu klebrig, etwas Bread Mix zugeben, ist er zu trocken, ein paar Tropfen Wasser zugeben. Anschließend den Teig mit den Händen 5 Minuten lang geschmeidig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig entweder durch die Nudelmaschine lassen, dabei mit der größten Dicke beginnen, den Teig danach von beiden Seiten übereinanderschlagen und nochmals durchlassen und so fortfahren, bis der Teig auf 2 mm ausgerollt

ist. Oder Arbeitsfläche bemehlen und den Teig mit dem Nudelholz ausrollen, von beiden Seiten übereinanderschlagen und wiederum ausrollen – diesen Vorgang 1-2 Mal wiederholen – bis der Teig ca. 2 mm dick ist. Inzwischen das Frittierfett auf 170 bis 180 °C erhitzen. Den Teig mit einem Teigrädchen in Rechtecke oder jede andere beliebige Form schneiden, in der Mitte einige kleine Einschnitte vornehmen. Die Krapfen ins heiße Öl gleiten lassen und in ca. 2 Minuten goldbraun herausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	389 kcal
Fett	34,8 g
Kohlenhydrate	19,1 g
Protein	0,1 g
Phenylalanin	7,9 mg
Tyrosin	6,7 mg
Leucin	14,2 mg

Mevalia | LOW PROTEIN