

# Puszyste bułeczki popovers

Ciasto na bułeczki popovers należy dobrze zmiksować, a następnie piec na najniższym poziomie piekarnika. Nie otwierać drzwiczek piekarnika przed końcem pieczenia, bo puszyste bułeczki opadną.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

9 bułeczek

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/4 szklanki mleka  
1 łyżka masła, roztopionego i wystudzonego  
125 g mąki  
1/4 łyżeczki soli  
2 jajka

## PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować mleko, masło, mąkę i sól. Dodać jajka, ponownie zmiksować. Wypełnić natłuszczone foremki ciastem do 3/4 wysokości.

2) Piec 15 minut w temperaturze 230°C. Zmniejszyć temperaturę do 180°C. Piec jeszcze 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika nakłuć bułeczki. Podawać natychmiast.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 bułeczka zawiera: 99 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 55 mg cholesterolu, 109 mg sodu, 12 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 4 g białka

*Źródło zdjęcia:Shutterstock*