

Girelle integrali alla cannella con glassa di mela

Soffici girelle integrali alla cannella con glassa naturale di mela. Usa dolcificanti alternativi per ridurre l'impatto glicemico in questa colazione ricca di fibre.

Preparazione: 30 min

Cottura: 15 min

Totale: 230 min

Porzioni: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingredienti

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat latte scremato

Heart-healthy unsaturated fat olio di colza

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI zucchero semolato

sale

Two standard packets, about 4.5 tsp total lievito di birra secco

Should be 105-115°F to activate yeast acqua tiepida

Adds protein and structure uovo grande

Extra protein without added fat albumi

Provides structure; higher GI component farina 00

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients farina integrale

logifoodcoach.com/recipes/girelle-integrali-cannella-glassa-mela-basso-indice-glicemico

For greasing pan and dough spray da cucina

May help improve insulin sensitivity cannella in polvere

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup zucchero di canna

Natural sweetness with fiber; medium GI uvetta

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated concentrato di succo di mela
surgelato non zuccherato, scongelato

Istruzioni

Step 1

Scalda delicatamente il latte scremato in un pentolino a fuoco medio fino a raggiungere circa 80°C, appena prima del punto di ebollizione. Togli subito dal fuoco e mescola l'olio di colza, lo zucchero semolato (o il dolcificante alternativo) e il sale fino a scioglierli. Lascia raffreddare questo composto fino a temperatura tiepida (circa 43°C).

Step 2

Mentre il latte si raffredda, sciogli le bustine di lievito nell'acqua tiepida in una ciotolina. Mescola delicatamente e lascia riposare per 5 minuti finché il composto diventa schiumoso, segno che il lievito è attivo.

Step 3

In una ciotola capiente, sbatti insieme l'uovo intero e gli albumi fino a incorporarli bene. Versa il composto di lievito attivato e il composto di latte raffreddato, mescolando per incorporare accuratamente tutti gli ingredienti liquidi.

Step 4

Aggiungi gradualmente la farina 00 e la farina integrale, una tazza alla volta, mescolando con un cucchiaio di legno dopo ogni aggiunta. Continua a mescolare fino a formare un impasto morbido e leggermente appiccicoso. Se usi una planetaria, attacca il gancio per impastare e lavora a velocità bassa per 5-6 minuti finché l'impasto diventa liscio ed elastico. Se impasti a mano, rovescia su una superficie infarinata e impasta per 8-10 minuti.

Step 5

Trasferisci l'impasto su una superficie di lavoro ben infarinata. Con le mani infarinataate, impasta delicatamente per circa 5 minuti finché diventa liscio, morbido e torna indietro quando premuto. Metti l'impasto in una ciotola leggermente unta, giralo una volta per ricoprirlo. Copri bene con pellicola trasparente e lascia lievitare in un luogo caldo e al riparo da correnti per circa 1 ora e mezza finché raddoppia di volume.

Step 6

Una volta lievitato, sgonfia l'impasto e dividilo in due porzioni uguali. Forma ogni porzione in una palla liscia, copri con un canovaccio pulito e lascia riposare per 10 minuti. Nel frattempo, ungì una teglia da 28x35 cm con lo spray da cucina e prepara il ripieno mescolando in una ciotolina la cannella in polvere, lo zucchero di canna (o il sostituto) e l'uva, amalgamando bene.

Step 7

Su una superficie infarinata, stendi ogni palla di impasto in un rettangolo di 40x20 cm. Spruzza leggermente la superficie di ogni rettangolo con lo spray da cucina, poi distribuisci uniformemente metà del composto di cannella, zucchero e uva su ogni rettangolo, spargendolo fino a mezzo centimetro dai bordi. Partendo dal lato lungo, arrotola strettamente ogni rettangolo in un rotolo, sigillando la chiusura pizzicandola. Usando un coltello affilato o del filo interdentale non aromatizzato, taglia ogni rotolo in 16 fette uguali (32 girelle totali).

Step 8

Disponi le fette di girelle nella teglia preparata, lasciando piccoli spazi tra loro per l'espansione. Copri senza stringere con pellicola trasparente e lascia lievitare in un luogo caldo per altre 1 ora e mezza finché raddoppiano di dimensione e si toccano tra loro. Durante gli ultimi 30 minuti di lievitazione, preriscalda il forno a 180°C e prepara la glassa facendo sobbollire il concentrato di succo di mela in un pentolino a fuoco medio per 5-7 minuti finché si riduce della metà e diventa sciroposo.

Step 9

Una volta completata la seconda lievitazione, spennella delicatamente la superficie di ogni girella con metà della glassa tiepida di mela. Cuoci nel forno preriscaldato per 15-18 minuti finché le girelle sono dorate in superficie e cotte al centro. Togli dal forno e spennella con la glassa rimanente mentre sono ancora calde. Lascia raffreddare per 5-10 minuti prima di servire. Per conservarle, falle raffreddare completamente e congela le girelle singole in contenitori ermetici fino a 3 mesi. Riscalda le girelle congelate nel microonde per 30-45 secondi o in forno a 150°C per 10 minuti.