

Fullkorns kanelboller med epleglasur

Myke fullkorns kanelboller med naturlig epleglasur. Bruk sukkererstatninger for lavere glykemisk påvirkning i denne fiberrike frokostgodingen.

Forberedelse: 30 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 230 min

Porsjoner: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingredienser

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat skummet melk

Heart-healthy unsaturated fat rapsolje

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI vanlig sukker

salt

Two standard packets, about 4.5 tsp total tørrgjær

Should be 105-115°F to activate yeast varmt vann

Adds protein and structure stort egg

Extra protein without added fat eggehviter

Provides structure; higher GI component hvetemel

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients sammalt hvetemel

For greasing pan and dough bakespray

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-fullkorns-kanelboller-med-epleglasur

May help improve insulin sensitivity malt kanel

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup brun sukker

Natural sweetness with fiber; medium GI rosiner

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated frossen usøtet eplejuicekonsentrat, tint

Instruksjoner

Step 1

Varm forsiktig den skummede melken i en liten kjele på middels varme til den når omtrent 80°C, like før kokepunktet. Ta av varmen umiddelbart og rør inn rapsolje, vanlig sukker (eller sukkererstatning) og salt til det er oppløst. La denne blandingen avkjøles til lunken temperatur (rundt 43°C).

Step 2

Mens melken avkjøles, løs opp gjærpakkene i varmt vann i en liten bolle. Rør forsiktig og la stå i 5 minutter til blandingen blir skummende, noe som indikerer at gjæren er aktiv.

Step 3

I en stor miksebolle visp sammen hele egget og eggehviten til det er godt blandet. Hell i den aktiverte gjærblendingen og den avkjølte melkeblendingen, og rør for å inkorporere alle flytende ingredienser grundig.

Step 4

Tilsett gradvis hvetemelet og det sammalte hvetemelet, én kopp om gangen, og rør med en tresleiv etter hver tilsetning. Fortsett å røre til en myk, litt klebrig deig dannes. Hvis du bruker en kjøkkenmaskin, fest deigkroken og elt på lav hastighet i 5-6 minutter til deigen blir glatt og elastisk. Hvis du elter for hånd, vend ut på en melstrødd overflate og elt i 8-10 minutter.

Step 5

Overfør deigen til en rikelig melstrødd arbeidsflate. Med melstrødde hender, elt deigen forsiktig i omtrent 5 minutter til den blir glatt, smidig og spretter tilbake når den trykkes på.

Plasser deigen i en lett oljet bolle, vend én gang for å dekke. Dekk tett med plastfolie, og la logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-fullkorns-kanelboller-med-epleglasur heve på et varmt, trekkfritt sted i omtrent 1,5 timer til den er doblet i volum.

Step 6

Når den har hevet, slå ned deigen og del den i to like deler. Form hver del til en glatt ball, dekk med et rent kjøkkenhåndkle, og la hvile i 10 minutter. I mellomtiden spray en 28x36 cm langpanne med bakespray og forbered fyllet ved å blande den malte kanelen, brun sukker (eller brunsukkererstatning) og rosiner i en liten bolle, bland godt.

Step 7

På en melstrødd overflate, kjevle hver deigball til et 40x20 cm rektangel. Spray overflaten av hvert rektangel lett med bakespray, og fordel deretter halvparten av kanel-sukker-rosinblandingens jevnt over hvert rektangel, spre til en halv centimeter fra kantene. Start fra den lange kanten, rull tett opp hvert rektangel til en rull, klem sammen sømmen for å forsegle. Bruk en skarp kniv eller uflavet tanntråd, skjær hver rull i 16 like biter (32 boller totalt).

Step 8

Plasser kanelbolleskivene i den forberedte langpannen, og la det være små mellomrom mellom dem for ekspansjon. Dekk løst med plastfolie og la heve på et varmt sted i ytterligere 1,5 timer til de er doblet i størrelse og berører hverandre. I løpet av de siste 30 minuttene av heving, forvarm ovnen til 175°C og forbered glasuren ved å la eplejuicekonsentratet småkoke i en liten kjele på middels varme i 5-7 minutter til det er redusert med halvparten og sirupaktig i konsistens.

Step 9

Når bollene har fullført sin andre heving, pensle forsiktig toppen av hver bolle med halvparten av den varme eplejuiceglasuren. Stek i den forvarmede ovnen i 15-18 minutter til bollene er gyldenbrune på toppen og gjennomstekt i midten. Ta ut av ovnen og pensle med den resterende glasuren mens de fortsatt er varme. La avkjøles i 5-10 minutter før servering. For å oppbevare, avkjøl helt og frys individuelle boller i lufttette beholdere i opptil 3 måneder. Varm frosne boller i mikrobølgeovnen i 30-45 sekunder eller i en 150°C ovn i 10 minutter.