

Pełnoziarniste drożdżówki z cynamonem i polewą jabłkową

Miękkie pełnoziarniste drożdżówki z cynamonem i naturalną polewą jabłkową. Użyj zamienników cukru dla niższego indeksu glikemicznego w tym bogatym w błonnik śniadaniu.

Przygotowanie: 30 min Gotowanie: 15 min Razem: 230 min Porcje: 32

GL 18.1 / GI 57

Składniki

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat odtłuszczone mleko

Heart-healthy unsaturated fat olej rzepakowy

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI biały cukier

sól

Two standard packets, about 4.5 tsp total drożdże instant

Should be 105-115°F to activate yeast ciepła woda

Adds protein and structure duże jajko

Extra protein without added fat białka jaj

Provides structure; higher GI component mąka pszenna

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients mąka pełnoziarnista

logifoodcoach.com/recipes/pełnoziarniste-drożdżówki-z-cynamonem-i-polewa-jablkowa

For greasing pan and dough spray do pieczenia

May help improve insulin sensitivity cynamon mielony

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup brązowy cukier

Natural sweetness with fiber; medium GI rodzyunki

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated mrożony niesłodzony zagęszczony sok jabłkowy, rozmrożony

Instrukcje

Step 1

Delikatnie podgrzej odtłuszczone mleko w małym rondelku na średnim ogniu, aż osiągnie około 80°C, tuż przed punktem wrzenia. Natychmiast zdejmij z ognia i wymieszaj z olejem rzepakowym, białym cukrem (lub zamiennikiem cukru) i solą do rozpuszczenia. Pozwól tej mieszance ostygnąć do letniej temperatury (około 43°C).

Step 2

Podczas gdy mleko stygnie, rozpuść drożdże w ciepłej wodzie w małej misce. Delikatnie wymieszaj i odstaw na 5 minut, aż mieszanka stanie się pienista, co oznacza, że drożdże są aktywne.

Step 3

W dużej misce ubij całe jajko i białka, aż będą dobrze połączone. Wlej aktywowaną mieszkę drożdżową i ostudzoną mieszkę mleczną, mieszając, by dokładnie połączyć wszystkie płynne składniki.

Step 4

Stopniowo dodawaj mąkę pszenną i mąkę pełnoziarnistą, po jednej szklance na raz, mieszając drewnianą łyżką po każdym dodaniu. Mieszaj dalej, aż utworzy się miękkie, lekko lepkie ciasto. Jeśli używasz robota kuchennego, załóż hak do ciasta i wyrabiaj na niskich obrotach przez 5-6 minut, aż ciasto stanie się gładkie i elastyczne. Jeśli wyrabiasz ręcznie, przełóż na posypaną mąką powierzchnię i wyrabiaj przez 8-10 minut.

Step 5

Przełóż ciasto na obficie posypaną mąką powierzchnię roboczą. Posypanymi mąką rękami wyrabiaj ciasto delikatnie przez około 5 minut, aż stanie się gładkie, elastyczne i sprężyste po naciśnięciu. Umieść ciasto w lekko naoliwionej misce, obracając raz, by pokryć. Przykryj szczelnie folią spożywczą i odstaw do wyrośnięcia w ciepłym, osłoniętym od przeciągów miejscu na około 1,5 godziny, aż podwoi objętość.

Step 6

Po wyrośnięciu ugnij ciasto i podziel je na dwie równe części. Uformuj każdą część w gładką kulę, przykryj czystą ściereczką kuchenną i odstaw na 10 minut. W międzyczasie posmaruj blachę 28x35 cm sprayem do pieczenia i przygotuj nadzienie, łącząc cynamon mielony, brązowy cukier (lub zamiennik cukru brązowego) i rodzynki w małej misce, dobrze mieszając.

Step 7

Na posypanej mąką powierzchni rozwałkuj każdą kulkę ciasta w prostokąt 40x20 cm. Lekko spryskaj powierzchnię każdego prostokąta sprayem do pieczenia, następnie równomiernie rozłóż połowę mieszanki cynamonowo-cukrowo-rodzynkowej na każdym prostokącie, rozsmarowując do pół centymetra od krawędzi. Zaczynając od dłuższej krawędzi, ciasno zwinąć każdy prostokąt w rulonę, zaciskając szew, by uszczelnić. Używając ostrego noża lub niearomatyzowanej nici dentystycznej, pokrój każdą rulonę na 16 równych kawałków (32 drożdżówki w sumie).

Step 8

Ułóż plastry drożdżówek z cynamonem na przygotowanej blasze, zostawiając małe odstępy między nimi na rozrost. Przykryj luźno folią spożywczą i odstaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na kolejne 1,5 godziny, aż podwoją rozmiar i będą się dotykać. Podczas ostatnich 30 minut wyrastania rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj polewę, gotując zagęszczony sok jabłkowy w małym rondelku na średnim ogniu przez 5-7 minut, aż zredukuje się o połowę i będzie syropowatej konsystencji.

Step 9

Gdy drożdżówki zakończą drugie wyrastanie, delikatnie posmaruj wierzch każdej drożdżówki połową ciepłej polewy z soku jabłkowego. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 15-18 minut, aż drożdżówki będą złotobrązowe na wierzchu i wypieczone w środku. Wyjmij z piekarnika i posmaruj pozostałą polewą, gdy są jeszcze ciepłe. Odstaw do ostygnięcia na 5-10 minut przed podaniem. Do przechowywania całkowicie ostudź i zamroź pojedyncze drożdżówki w szczelnych pojemnikach do 3 miesięcy. Podgrzewaj mrożone drożdżówki w mikrofalówce przez 30-45 sekund lub w piekarniku w 150°C przez 10 minut.