

Fullkornskanelbullar med äppelglasyr

Mjuka fullkornskanelbullar med naturlig äppelglasyr. Använd sötningsmedel för lägre glykemisk påverkan i denna fiberrika frukostfavorit.

Förberedelse: 30 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 230 min

Portioner: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingredienser

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat skummjölk

Heart-healthy unsaturated fat rapsolja

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI strösocker

salt

Two standard packets, about 4.5 tsp total torrjäst

Should be 105-115°F to activate yeast ljummet vatten

Adds protein and structure stort ägg

Extra protein without added fat äggvitor

Provides structure; higher GI component vetemjöl

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients fullkornsvete

For greasing pan and dough bakspray

logifoodcoach.com/recipes/fullkornskanelbullar-med-laga-glykemiskt-index-och-appelglasyr

May help improve insulin sensitivity mald kanel

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup farinsocker

Natural sweetness with fiber; medium GI russin

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated fryst osötat
äppeljuicekoncentrat, tinat

Instruktioner

Step 1

Värm försiktigt skummjölken i en liten kastrull på medelvärme tills den når ungefär 80°C, precis innan kokpunkten. Ta omedelbart bort från värmen och rör ner rapsolja, strösocker (eller sötningsmedel) och salt tills det löst sig. Låt denna blandning svalna till ljummen temperatur (runt 43°C).

Step 2

Medan mjölken svalnar, lös upp jästpaketet i ljummet vatten i en liten skål. Rör försiktigt och låt stå i 5 minuter tills blandningen blir skummig, vilket indikerar att jästen är aktiv.

Step 3

I en stor bunke, vispa ihop hela ägget och äggvitorna tills de är väl blandade. Häll i den aktiverade jästblandningen och den avkylda mjölkblandningen och rör för att blanda alla flytande ingredienser ordentligt.

Step 4

Tillsätt gradvis vetemjölet och fullkornsvetet, en deciliter i taget, och rör med en träslev efter varje tillsats. Fortsätt blanda tills en mjuk, lätt klibbig deg bildas. Om du använder en köksmaskin, sätt på degkroken och knåda på låg hastighet i 5-6 minuter tills degen blir slät och elastisk. Om du knådar för hand, vänd ut på en mjölad yta och knåda i 8-10 minuter.

Step 5

Flytta degen till en generöst mjölad arbetsyta. Med mjölade händer, knåda degen försiktigt i cirka 5 minuter tills den blir slät, smidig och studsar tillbaka när den trycks på. Lägg degen i en lätt oljad bunke, vänd en gång för att täcka. Täck tätt med plastfolie och låt jäsa på en varm, dragfri plats i cirka 1,5 timme tills den fördubblats i volym.

Step 6

När den jäst färdigt, knåda ner degen och dela den i två lika stora delar. Forma varje del till en slät boll, täck med en ren kökshandduk och låt vila i 10 minuter. Under tiden, smörj en 28x35 cm bakform med bakspray och förbered fyllningen genom att blanda mald kanel, farinsocker (eller farinersättningsmedel) och russin i en liten skål, blanda väl.

Step 7

På en mjölad yta, kavla ut varje degboll till en 40x20 cm rektangel. Spraya lätt ytan på varje rektangel med bakspray, fördela sedan jämnt hälften av kanel-socker-russinblandningen över varje rektangel, sprid till inom en centimeter från kanterna. Börja från den långa kanten, rulla tätt upp varje rektangel till en rulle och nyp ihop sömmen för att försegla. Använd en vass kniv eller osmaksatt tandtråd för att skära varje rulle i 16 lika stora bitar (32 bullar totalt).

Step 8

Ordna kanelbullsskivorna i den förberedda bakformen och lämna små mellanrum mellan dem för expansion. Täck löst med plastfolie och låt jäsa på en varm plats i ytterligare 1,5 timme tills de fördubblats i storlek och nuddar varandra. Under de sista 30 minuterna av jäsningen, förvärm ugnen till 175°C och förbered glasyren genom att sjuda äppeljuicekoncentratet i en liten kastrull på medelvärme i 5-7 minuter tills det reducerats till hälften och blivit sirapaktigt i konsistensen.

Step 9

När bullarna har slutfört sin andra jäsning, pensla försiktigt toppen av varje bulle med hälften av den varma äppeljuiceglasyren. Grädda i den förvärmda ugnen i 15-18 minuter tills bullarna är gyllene på toppen och genomstekta i mitten. Ta ut ur ugnen och pensla med resterande glasyr medan de fortfarande är varma. Låt svalna i 5-10 minuter innan servering. För att förvara, låt svalna helt och frys enskilda bullar i lufttåta behållare i upp till 3 månader. Värm frysta bullar i mikrovågsugnen i 30-45 sekunder eller i en 150°C ugn i 10 minuter.