

Elmalı Sırlı Tam Buğday Tarçınlı Rulo Çörekler

Doğal elma sıırıyla yumuşacık tam buğday tarçınlı rulolar. Daha düşük glisemik etki için şeker yerine tatlandırıcı kullanın, lif açısından zengin bir kahvaltı lezzeti.

Hazırlık: 30 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 230 min

Porsiyon: 32

GL 18.1 / GI 57

Malzemeler

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat yağsız süt

Heart-healthy unsaturated fat kanola yağı

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI kristal şeker

tuz

Two standard packets, about 4.5 tsp total aktif kuru maya

Should be 105-115°F to activate yeast ılık su

Adds protein and structure büyük yumurta

Extra protein without added fat yumurta akı

Provides structure; higher GI component beyaz un

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients tam buğday unu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-tam-bugday-tarcinli-rulo-corekler-elmali-sirli

For greasing pan and dough pişirme spreyi

May help improve insulin sensitivity toz tarçın

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup esmer şeker

Natural sweetness with fiber; medium GI kuru üzüm

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated dondurulmuş şekersiz elma suyu konsantresi, çözölmüş

Talimatlar

Step 1

Yağsız sütü küçük bir tencerede orta ateşte yaklaşık 180°F'ye, kaynama noktasından hemen öncesine gelene kadar hafifçe ısıtın. Hemen ateşten alın ve kanola yağı, kristal şeker (veya şeker yerine geçen) ve tuzu çözölene kadar karıştırın. Bu karışımın ılık sıcaklığa (yaklaşık 110°F) soğumasını bekleyin.

Step 2

Süt soğurken, küçük bir kapta maya paketlerini ılık suda eritin. Hafifçe karıştırın ve mayanın aktif olduğunu gösteren köpüklü hale gelene kadar 5 dakika bekletin.

Step 3

Büyük bir karıştırma kabında, tam yumurta ve yumurta aklarını iyice birleşene kadar çırpın. Aktif maya karışımını ve soğumuş süt karışımını dökün, tüm sıvı malzemeleri iyice birleştirmek için karıştırın.

Step 4

Beyaz un ve tam buğday ununu kademeli olarak, her seferinde bir su bardağı ekleyerek ilave edin, her eklemeden sonra tahta kaşıkla karıştırın. Yumuşak, hafif yapışkan bir hamur oluşana kadar karıştırmaya devam edin. Mikser kullanıyorsanız, hamur kancasını takın ve hamur pürüzsüz ve elastik hale gelene kadar düşük hızda 5-6 dakika yoğurun. Elle yoğuruyorsanız, unlanmış bir yüzeye çevirin ve 8-10 dakika yoğurun.

Step 5

Hamuru bol unlanmış bir çalışma yüzeyine aktarın. Unlanmış ellerle hamuru yaklaşık 5 dakika pürüzsüz, yumuşak hale gelene ve bastırıldığında geri gelene kadar hafifçe yoğurun. Hamuru hafifçe yağlanmış bir kaseye koyun, bir kez çevirerek kaplayın. Streç filmle sıkıca örtün ve sıcak, hava akımı olmayan bir yerde hacmi ikiye katlanana kadar yaklaşık 1,5 saat mayalanmaya bırakın.

Step 6

Mayalandıktan sonra hamuru yumruklayın ve iki eşit parçaya bölün. Her parçayı pürüzsüz bir top şekline getirin, temiz bir mutfak havlusuyla örtün ve 10 dakika dinlendirin. Bu arada, 11x14 inçlik bir fırın tepsisini pişirme spreyiyle kaplayın ve toz tarçın, esmer şeker (veya esmer şeker yerine geçen) ve kuru üzümü küçük bir kapta birleştirerek iyi karıştırarak içi hazırlayın.

Step 7

Unlanmış bir yüzeyde her hamur topunu 16x8 inçlik bir dikdörtgen şeklinde açın. Her dikdörtgenin yüzeyini hafifçe pişirme spreyiyle püskürtün, ardından tarçın-şeker-kuru üzüm karışımının yarısını her dikdörtgenin üzerine kenarlardan yarım inç içeride kalacak şekilde eşit olarak dağıtın. Uzun kenardan başlayarak her dikdörtgeni sıkıca bir rulo şeklinde sarın, dikişi kapatmak için sıkıştırın. Keskin bir bıçak veya aromasız diş ipi kullanarak her ruloyu 16 eşit parçaya kesin (toplam 32 rulo).

Step 8

Tarçınlı rulo dilimlerini hazırlanmış fırın tepsisine, genişleme için aralarında küçük boşluklar bırakarak dizin. Streç filmle gevşekçe örtün ve sıcak bir yerde hacmi ikiye katlanana ve birbirine değene kadar 1,5 saat daha mayalanmaya bırakın. Mayalanmanın son 30 dakikasında fırınınızı 180°C'ye ısıtın ve elma suyu konsantresini küçük bir tencerede orta ateşte yarıya inene ve şurup kıvamına gelene kadar 5-7 dakika kaynatarak sıı hazırlayın.

Step 9

Rulolar ikinci mayalanmayı tamamladıktan sonra, her rulonun üstünü ılık elma suyu sırsının yarısıyla hafifçe fırçalayın. Önceden ısıtılmış fırında rulolar üstten altın kahverengi olana ve ortadan pişene kadar 15-18 dakika pişirin. Fırından çıkarın ve hala sıcakken kalan sırla fırçalayın. Servis etmeden önce 5-10 dakika soğumaya bırakın. Saklamak için tamamen soğutun ve tek tek ruloları hava geçirmez kaplarda 3 aya kadar dondurun. Donmuş ruloları mikrodalgada 30-45 saniye veya 150°C fırında 10 dakika ısıtın.