

Pełnoziarniste cynamonki



Składniki:

- mąka pszenna, pełnoziarnista - 400g
- cynamon - 1 łyżka
- masło - 120g (80g do ciasta, 40g do masy cynamonowej)
- cukier trzcinowy - 2 łyżeczki
- miód - 110g (70g do ciasta, 30g do masy cynamonowej)
- jajka - 2 sztuki
- mleko - 200ml
- drożdże - 30g



20 minut przygotowanie + 1 godzina wyrastanie + 20 minut pieczenie

Stopień trudności ★★★★★

Niezbędne narzędzia:



piekarnik



miska



blender



deska do krojenia



nóż



rondelek

Opis przygotowania:

1. Drożdże rozcieramy z cukrem, w międzyczasie podgrzewamy mleko, ale nie gotujemy. To bardzo ważne :) Jeśli mleko będzie za ciepłe – zaparzemy drożdże i ciasto nie wyrośnie.
2. Do miski wsypujemy mąkę pszenną pełnoziarnistą, dodajemy jajka oraz miód.
3. Do drożdży z cukrem dodajemy ciepłe mleko oraz 1 łyżkę mąki z miski. Mieszamy. Odstawiamy zaczyn do wyrośnięcia.
4. W międzyczasie roztopiamy masło. Studzimy i dodajemy do miski z mąką, jajkami i miodem.
5. Mieszamy łyżką, następnie dodajemy zaczyn drożdżowy i wyrabiamy ciasto.
6. Wyrabiane ciasto odstawiamy na ok. godzinę (lub więcej) pod ściereczką do wyrośnięcia.
7. Masło ok. 40g rozpuszczamy, mieszamy z

miodem (40g) i cynamonem (2 łyżeczki).

8. Po godzinie wyjmujemy ciasto z miski, zagniatamy ponownie, następnie rozwałkowujemy na prostokąt.

9. Ciasto smarujemy przygotowanym sosem maślano – cynamonowym i zawijamy w rulon (roladę).

10. Roladę kroimy na 12 równych kawałków.

11. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (w moim przypadku tortownica o średnicy 26cm).

12. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180st. z termoobiegiem ok. 15 minut.

Z przepisu powinno wyjść 12 cynamonek.

1 cynamonka 145kcal

Białko	3,25g
Tłuszcz	8,2g
Węglowodany	15,5g