

Cynamonowe ciasto spiralne

Ciasto z cynamonem to pyszny deser, który możesz podać gościom razem z gorącą czekoladą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

2 ciasta

SKŁADNIKI:

630 g mąki
160 g płatków owsianych błyskawicznych
2/3 szklanki chudego mleka w proszku
50 g brązowego cukru
2 opakowania (po 7 g) drożdży instant
3 łyżeczki soli
2 i 1/2 szklanki wody
2 łyżki masła
1 jajko
165 g rodzynek
100 g cukru
2 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce 250 g mąki, płatki, mleko w proszku, brązowy cukier, drożdże i sól. Podgrzać wodę i masło do temperatury 50–55°C. Połączyć z suchymi składnikami, wymieszać mikserem. Dodać jajko, zmiksować. Mieszając, dodawać po trochu mąki, aż ciasto stanie się sztywne. Wsypać rodzynki, wymieszać.

2) Wyłożyć ciasto na blat posypany mąką. Zagniatać 6–8 minut, aż stanie się gładkie i elastyczne. Włożyć do natłuszczonej miski, obtoczyć w tłuszczu. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu na godzinę do wyrośnięcia.

3) Zagnieść ciasto. Wyłożyć na blat posypany mąką. Podzielić na 2 części. Rozwałkować je na prostokąty o wymiarach 45 x 23 cm. Wymieszać cukier z cynamonem. Zachować 2 łyżki mieszanki do posypki. Resztą posypać kawałki ciasta. Pozostawić wolny brzeg szerokości 1 cm. Zrolować ciasto. Ułożyć w dwóch natłuszczonych foremkach o wymiarach 23 x 13 cm.

4) Przykryć i pozostawić na 30 minut. Posypać zachowaną mieszanką cukru i cynamonu.

5) Piec 35 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera: 145 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 9 mg cholesterolu, 244 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock