

Wspaniałe cynamonowe

drożdżówki

Drożdżówki to wspaniały pomysł na drugie śniadanie. Prezentujemy przepis, dzięki któremu możemy je przygotować samodzielnie w domu!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

18

SKŁADNIKI:

1 opakowanie (7 g) drożdży instant
2 szklanki ciepłego beztłuszczowego mleka
2 białka
70 g cukru
3 łyżki oleju
1/2 łyżeczki soli
350 g mąki
125 g mąki Grahama
50 g masła
70 g brązowego cukru
1 łyżeczka mielonego cynamonu

125 g cukru pudru
4–5 łyżek soku pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozpuścić drożdże w ciepłym mleku w misce. Dodać białka, cukier, olej, sól, 125 g mąki pszennej i mąkę Grahama. Zmiksować. Dodawać po trochu mąki, aż ciasto stanie się zwarte.

2) Wyłożyć je na blat posypany mąką. Zagniatać, aż stanie się elastyczne. Przykryć i pozostawić na godzinę w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

3) Zagnieść ciasto. Wyłożyć na blat posypany mąką. Podzielić na 2 równe części i rozwałkować na prostokąty o wymiarach 30 x 20 cm. Wymieszać brązowy cukier z cynamonem, posypać ciasto. Zrolować je i pokroić na 9 plastrów.

4) Ułożyć plastry na natłuszczonych blachach. Przykryć i odstawić do wyrośnięcia na 40 minut.

5) Piec 25 minut w temperaturze 180°C. Wymieszać cukier puder z sokiem pomarańczowym. Po smarować drożdżówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 drożdżówka zawiera 193 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7 mg cholesterolu, 107 mg sodu, 33 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka