

bułeczki cynamonowe

przepis stworzony przez Wychowawców
Świetlicy Szkolnej oraz ich rodziny



kuchcik - domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

Drogie dzieci,

tym razem zachęcamy do przygotowania puszystych, pachnących domowym ciepłem, bułeczek z cynamonem.

Cynamonowe bułeczki pasują idealnie na śniadanie, na podwieczorek razem z mlekiem lub ulubioną owocową herbatą. Podstawą bułeczek cynamonowych jest ciasto drożdżowe. Pamiętajcie, aby składniki do ciasta miały temperaturę pokojową. W wyrabianiu ciasta włożcie dużo energii, a odwdzięczy się puszystością i elastycznością.

Chociaż cynamon kojarzy nam się głównie ze świętami i szarlotką, powinien gościć w naszej kuchni częściej. Posiada wiele właściwości leczniczych.

Dodaje nam energii i witalności, pobudza trawienie, dostarcza błonnika. Olejki eteryczne występujące w cynamonie zwiększają aktywność mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację. Olejek cynamonowy możemy stosować pomocniczo w okresie przeziębienia i zakażenia dróg oddechowych.

Posiada również właściwości antybakteryjne. W cynamonie znajdziemy następujące witaminy: A, B1, B2, B3, B6, E, K, kwas foliowy, jak również związki mineralne: sód, cynk, potas, fosfor, wapń, żelazo i magnez.



kuchcik domowy

RODZINNE GOTOWANIE ZERO WASTE

bułeczki cynamonowe

składniki

ciasto:

- 250 ml ciepłego mleka¹
- saszetka drożdży instant (7 g) lub 30 g świeżych drożdży
- 500 g mąki pszennej
- 50 g cukru
- szczypta soli
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 70 g miękkiego masła

do posmarowania:

- 1 jajko
- 2 łyżki mleka

nadzienie:

- 70 g masła
- 20 g cynamonu w proszku
- 2 łyżki cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki drobnego cukru (trzcinnego lub białego)
- skórka starta z 1/2 cytryny

lukier:

- sok z 1 cytryny
- ok. 1 i 1/2 szklanki cukru pudru



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej



bułeczki cynamonowe

sposób przygotowania

1. Do ciepłego mleka wsypać drożdże instant, wymieszać i odstawić na 5 minut. Drożdże świeże dokładnie rozetrzeć z łyżeczką cukru, następnie dodać łyżkę mąki oraz 50 ml mleka, wymieszać i odstawić do wyrośnięcia na 10 minut.
2. Mąkę przesiać do miski, dodać cukier i sól. Wymieszać, zrobić wgłębienie, wlać w nie mleko z drożdżami instant lub roztwór ze świeżych drożdży + resztę mleka. Wszystko wymieszać łyżką.
3. Następnie zacząć wyrabiać ciasto, dodając jajko i żółtka. Po ok. 5 minutach wyrabiania dodać masło i dalej wyrabiać (ręcznie, hakiem miksera planetarnego lub w maszynie do chleba) przez ok. 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i sprężyste. Przykryć folią i odstawić na 1 i 1/2 godziny do wyrośnięcia.
4. Po tym czasie wyłożyć ciasto na stolnicę lub blat i wygniatać przez chwilę pozbywając się pęcherzy powietrza.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej



bułeczki cynamonowe

sposób przygotowania

5. Ciasto podzielić na 2 części i każdą rozwałkować na placek o wymiarach 30 x 30 cm. Placki z ciasta kolejno smarować roztopionym masłem i posypać mieszanką cynamonu, cukru wanilinowego, drobnego cukru i startej skórki.
6. Zawinąć ciasto w roladki i każdą pokroić w poprzek na 12 plasterków o grubości ok. 2 cm.
7. Wszystkie ułożyć na dużej prostokątnej blaszce z zachowaniem odstępów. Odstawić na ok. 45 minut do wyrośnięcia.
8. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Wierzch bułeczek posmarować roztrzepanym z mlekiem jajkiem i piec na złoty kolor przez ok. 20 minut.
9. Po upieczeniu poleć lukrem: zagotować sok z cytryny, dodać cukier puder i wymieszać.



Smacznego
życzą Wychowawcy
Świetlicy Szkolnej