

Girelle integrali alla cannella

La merenda ideale per le vacanze di Natale.

Sane e profumate, queste girelle sono la coccola perfetta per le vacanze natalizie.



Queste girelle sono una **merenda ricca di preziosi principi nutritivi** tra cui spiccano le vitamine A e D. La prima protegge la pelle e gli occhi dai raggi ultravioletti del sole, mentre la vitamina D rende le ossa e i denti forti e sani.

Difficoltà: alta Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 minuti + riposo

Tempo di cottura: 15 minuti

Ingredienti (per circa 10 girelle)

210 g di farina integrale 210 g di farina manitoba 1 uovo 1 tuorlo 180 g di latte 60 g di burro 75 g di zucchero di canna 5 g di sale 7 g di lievito secco

Per la farcitura 4 cucchiai di zucchero di canna 2 cucchiai di cannella 35 g di burro fuso (freddo)

Procedimento

<u>La sera</u>

- 1. Sciogliere il lievito nel latte, mettere il latte in una ciotola e aggiungere tanta farina fino a formare una crema:
- 2. Aggiungere il tuorlo e metà dello zucchero e mescolare; aggiungere metà farina, l'uovo e lo zucchero restante e mescolare; aggiungere tutta la farina, poi il sale e, poco alla volta, il burro morbido (facendo attenzione a far assorbire tutto il burro prima di inserirne ancora);
- 3. Lavorare bene fino a formare una palla liscia e omogenea;
- 4. Coprire con la pellicola e lasciare lievitare circa 40 minuti a temperatura ambiente. Trasferire l'impasto in frigorifero per tutta la notte.

La mattina

- 5. Togliere l'impasto dal frigo e lasciarlo a temperatura ambiente per un'ora;
- 6. Riprendere l'impasto e lavorarlo brevemente poi stendere formando un rettangolo;
- 7. Spennellare la superficie con il burro fuso, freddo e aggiungere lo zucchero e la cannella che avrete mescolato in precedenza;
- 8. Arrotolare l'impasto per il lato lungo, fino a metà e poi arrotolare l'altra metà; tagliare le girelle ad uno spessore di circa 2 dita;
- 9. Lasciare riposare per una o meglio due ore a temperatura ambiente (o dentro il forno con la luce accesa);
- 10. Infornare a 180° per circa 15 minuti o finché le girelle saranno dorate.