



MÓDULO 7
Lección 2

ROLLOS DE CANELA
y TRENZA RELLENA



ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA

UTENSILIOS

- Báscula digital
- Bol de cristal
- Colador grande
- Espátula de silicona
- Cuchara de madera
- Paño para cubrir la masa
- Papel de hornear

INGREDIENTES

- Harina de arroz integral: 280 gr/ 2 tazas
- Arrowroot: 85 gr/ $\frac{2}{3}$ taza
- Almidón de tapioca: 60 gr/ $\frac{1}{2}$ taza
- Psyllium en cáscara: 9 gr/ 2 c.s
- Azúcar de coco: 60 gr/ 6 c.s
- Levadura panificadora: 5 gr/ 1 $\frac{1}{2}$ c.p *
- Levadura de repostería (impulsor): 1 c.p
- Sal: 1 $\frac{1}{2}$ c.p
- Aceite de coco: 60 ml/ $\frac{1}{4}$ taza
- Leche de almendras: 1 $\frac{3}{4}$ tazas/ 425 ml
- 450 ml

Relleno para los Cinnamon Rolls: *

- Azúcar de coco: $\frac{1}{2}$ taza
- Canela en polvo: 2 c.p
- Ralladura de 1 limón o de 1 naranja (o 1 c.p)
- Manteca de coco derretida: 120 gr/ $\frac{1}{2}$ taza

*La cantidad de los ingredientes de este relleno dan como resultado unos rollos de canela moderadamente dulces. Si deseas unos rollos muy muy dulces (como los originales) puedes doblar las cantidades del relleno.

No te puedes hacer a la idea de lo ricos que están tanto estos rollos de canela como la trenza rellena de almendra y mermelada.

Ya verás que en cuanto hagas cualquiera de estas preparaciones una vez, vas a querer repetir este delicioso desayuno en ocasiones especiales. A mi me encanta el aroma que desprende toda la casa...¡Simplemente brutal!

Este es un desayuno que no falla, de esos que enamoran a todo el mundo y una excusa perfecta para sorprender un fin de semana a toda la familia. Lánzate a hacerlo, ¡no te vas a arrepentir!

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar los ingredientes

- Tamizar la harina de arroz integral y los almidones (arrowroot y almidón de tapioca) y disponer todos estos ingredientes en un bol. Añadir el psyllium, el azúcar de coco, la levadura panificadora, la levadura de repostería, la sal y mezclar muy bien todos los ingredientes.



- Añadir el aceite de oliva y mezclar con la ayuda de un tenedor. Poco a poco verter la leche de almendras tibia empezando por 1 $\frac{1}{2}$ tazas, mientras mezclamos muy bien todos los ingredientes con una cuchara de madera. La masa debe quedar pegajosa pero no muy acuosa, ya que la tendremos que amasar y dar forma.



ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA



2. Fermentar la masa:

- Con la ayuda de una espátula, transferir la mezcla a un bol limpio de cristal.
- Cubrir con un paño de cocina y disponer el bol en el sitio más caliente de la casa para que la levadura se active y la masa se eleve (otra forma de levar la masa sería metiéndola dentro del horno cerrado y apagado con una olla llena de agua hirviendo por debajo). Las masas elaboradas con levadura de panadería tardan mucho menos tiempo en elevarse que los elaborados con masa madre y en unas 2 o 3 horas la masa suele estar lista para ser horneada.



- Después de 2 horas de fermentación, comprobar cuánto ha subido. Lo normal es que después de 2 horas, la masa se eleve y se hinche. Además, si has usado un bol de cristal para fermentar la masa, verás que se han formado burbujas de dióxido de carbono a los lados. Esto indica que la masa está fermentando correctamente. Normalmente, la mezcla estará lista para ser horneada cuando haya subido entre 3 y 4 cm, que en el caso de las masas con levadura de panadería suele ser unas 2-3 horas aproximadamente.





ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA

3. Formar los rollos de canela o la trenza de almendra y mermelada:

Rollos de canela

- Antes de formar los rollos de canela, disponer en un bol todos los ingredientes del relleno: el azúcar de coco, la canela en polvo, la ralladura de limón o naranja y la manteca de coco derretida y remover muy bien.
- Una vez que la masa se haya elevado unos 3-4 cm y que las burbujas hayan aparecido a los lados, hay que darle forma a la masa. Para ello, espolvorear un poco de almidón en una superficie, volcar la masa fermentada y, con la ayuda de un rodillo, extender muy bien la masa formando un rectángulo.
- Cubrir el rectángulo de masa con los ingredientes del relleno y poco a poco ir plegando la masa hasta hacer un rollo.
- Cortar el rollo en 8 trozos y disponerlos en una bandeja de horno sobre papel de hornear. Llenar una olla con agua y hervir. Disponer la olla destapada dentro del horno, meter la bandeja dentro del horno (apagado) por encima de la olla y dejar reposar durante 1 hora aproximadamente.





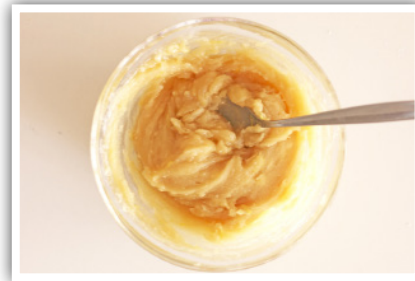
ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA

Relleno para para la trenza de almendra y mermelada:

- Mantequilla de almendra: ½ taza
- Agua tibia:
- Ralladura de 1 limón
- Mermelada de frutas del bosque: 200 gr/
½ taza
- Frambuesas: 1 taza
- Sirope de arroz: 3cs
- Azúcar de coco: ½ taza

Trenza de almendra y mermelada

- Antes de darle forma a la trenza, disponer en un bol la mantequilla de almendra, el agua tibia, la ralladura de limón y el sirope de arroz y remover muy bien hasta obtener una crema espesa.



- Una vez que la masa se haya elevado unos 3-4 cm y que las burbujas hayan aparecido a los lados, hay que darle forma a la masa. Para ello, espolvorear un poco de almidón en una superficie, volcar la masa fermentada y, con la ayuda de un rodillo, extender muy bien la masa formando un rectángulo.



- Cubrir el centro de la masa con la crema de almendra, la mermelada y las frambuesas y, con la ayuda de un cortador de pizza, hacer 12 cortes a cada lado de aproximadamente 1 cm de grosor.





ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA

Topping para los Cinnamon Rolls:

- Manteca de coco derretida: 100 gr
- Agua tibia: 70 ml
- Sirope de arroz o de agave: 45 ml/ 3 cs
- Aceite esencial de naranja (opcional): 6 gotas

- Con mucho cuidado levantar una de las tiras de un extremo y llevarla al otro lado del rectángulo cubriendo el relleno. Repetir este paso con una tira del otro extremo y hacer lo mismo con todas las tiras formando una trenza.

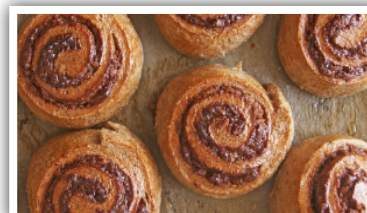


- Reposar y dejar que leve durante 40 minutos más. Para ello, disponer una olla con agua hirviendo dentro del horno apagado, poner la bandeja encima de la olla, cerrar el horno y reposar.

4. Cocinar los rollos de canela o la trenza de almendra y mermelada:

Rollos de canela:

- 15 minutos antes de hornear, precalentar el horno a 190°C.
- Disponer la bandeja de los rollos de canela en la parte media del horno y hornear durante 30 minutos hasta que estén bien cocidos y doraditos.
- Mientras se hornean, preparar los ingredientes del topping. Para ello, disponer la manteca de coco, el agua y el sirope de arroz en un bol y calentar al baño maría. Remover muy bien todos los ingredientes e incorporar el aceite esencial de naranja.
- Pasados los 30 minutos, sacar los rollos del horno y pincelar con una mezcla de 1 c.s de sirope de arroz y 2 c.s de agua, para darles un poco de brillo.





ROLLOS DE CANELA (LOS CLÁSICOS CINNAMON ROLLS) Y TRENZA RELLENA DE ALMENDRA Y MERMELADA

- Untar los rollos con la mezcla del topping y dejar enfriar durante un mínimo de 20 minutos antes de servir y cortar.



Trenza de almendra y mermelada:

- 15 minutos antes de hornear, precalentar el horno a 190°C.
- Disponer la bandeja con la trenza en el centro del horno y hornear durante 35 minutos. Pasado este tiempo pincelar la trenza con una mezcla de sirope de arroz y agua y hornear 5 minutos más.
- Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de cortar.

5. Almacenar:

Ambas preparaciones se pueden guardar en un tupper hermético dentro de la nevera y calentar un poco antes de consumir.

También se pueden congelar y ser consumidos durante un máximo de 4 meses. En el caso de la trenza, conviene cortarla en porciones antes de congelar.

* Si deseas sustituir cualquier ingrediente, mirar primero el material de "sustitutos" que puedes encontrar en la sección de recursos del módulo 1.