



# Сінабон малокалорійний

Всього: 152 хв · Підготовка: 51 хв · Готування: 101 хв · 8 порцій · Легко

Secret

Вегетаріанське

## ІНГРЕДІЄНТИ

- 400 г Борошно
- 60 г Цукор коричневий
- 100 г Грецький йогурт
- 140 мл Молоко
- 10 г Дріжджі
- 2 г Сіль
- 1 шт Яйце
- 10 г Кориця
- 30 г Цукор білий
- 15 мл Сік лайма

## ІНСТРУКЦІЇ

- У тепле молоко (140 мл) додайте дріжджі (10 г) і 1 ч. л. білого цукру. Залиште на 5-10 хвилин, щоб дріжджі активізувалися. У великій мисці змішайте борошно (400 г), сіль (2 г), білий цукор (30 г), грецький йогурт (100 г) і яйце. Влийте активізовані дріжджі з молоком і замісіть тісто.
- Вимішуйте тісто протягом 8-10 хвилин, поки воно не стане м'яким і еластичним. Накрийте його рушником і залиште в теплому місці на 1 годину для підйому. Після того як тісто підніметься, розкачайте його у прямокутник завтовшки 0,5 см.
- В окремій мисці змішайте коричневий цукор (60 г) та корицю (10 г). Рівномірно посипте тісто сумішшю коричневого цукру та кориці. Акуратно згорніть тісто у рулет і наріжте його на шматочки товщиною 3-4 см.
- Викладіть нарізані рулетики у форму для випікання, накрийте рушником і залиште на 30 хвилин для підйому.
- Випікайте у розігрітій до 180°C духовці 20-25 хвилин, поки сінабони не стануть золотистими.
- Для глазури змішайте сік лайму (15 мл) з додатковою порцією білого або коричневого цукру за бажанням, та полийте готові сінабони.

Харчова цінність на порцію: 260 ккал · Білки 8.0 g · Жири 2.0 g · Вуглеводи 52.0 g · Клітковина 2.0 g