

PANET TONE





Porcja dla 10 osób

PANETTONE

W tej wersji klasyczne włoskie ciasto Panettone zostało wzbogacone produktami Herbalife Nutrition. Dodatek F1 o smaku owoców leśnych, Protein drink mix i Beta heart czyni z niego lekki smakołyk, do którego będziesz wracać raz po raz.

SKŁADNIKI

250 g mąki razowej

100 g białej mąki

1 łyżeczka soli

Drobno starta skórka z cytryny

2 porcje (56 g) Protein drink mix

1 porcja (26 g) F1 o smaku owoców leśnych

1 porcja (7 g) Beta heart

2 saszetki drożdży piekarniczych (po 7 g każda).

Jeśli używasz zwykłych drożdży świeżych lub suszonych, patrz: wskazówka poniżej

250 ml ciepłej wody – patrz: wskazówka

100 ml niesłodzonego napoju roślinnego

1 łyżka syropu z agawy

50 g pokrojonej suszonej żurawiny

50 g rodzynek lub sułtanek

50 g pokrojonej kandyzowanej skórki cytrusowej (np. pomarańczy)

Do przybrania:

- 1 łyżka cukru - Demerara lub gruboziarnistego
- 1 łyżka płatków migdałowych

Białko	Kilo-kalorie	Błonnik	Tłuszcz	Węglo-wodany	Cukier
10g	218	5g	2g	41 g	15g

W porcji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wsyp mąkę razową i białą do miski miksera elektrycznego. Dodaj sól, skórkę z cytryny, PDM, F1 o smaku owoców leśnych, Beta heart, drożdże. Wymieszaj.

Ciepłą wodę wymieszaj z napojem roślinnym i syropem z agawy, wlej do suchych składników. Za pomocą łopatk do ciasta wyrabiaj ciasto przez około 6-8 minut, aż zacznie odchodzić od ścianek naczynia miksującego. Jeśli chcesz, możesz zrobić to ręcznie - po prostu zagniataj ciasto na stolnicy (nie musisz dodawać więcej mąki) przez około 8-10 minut.

Włóż w ciasto posypany mąką palec, aby sprawdzić czy jest wystarczająco zagniecione. Powinno być lekko sprężyste w dotyku. Przełóż do miski, przykryj dużym talerzem lub folią spożywczą, a następnie postaw w ciepłym miejscu (do 45°C) do wyrośnięcia, by podwoiło swoją objętość. Może to zająć 2 – 2,5 godziny.

Gdy ciasto wyrasta, wyłóż formę o głębokości 16 cm papierem do pieczenia – spód i boki do wysokości około 15 cm.

Wyjmij wyrośnięte ciasto z miski na posypaną mąką stolnicę. Zagniataj przez minutę, a następnie opuszkami palców porozciągaj je na grubość kilku centymetrów. Posyp suszoną żurawiną, rodzynkami i kandyzowaną skórką pomarańczową. Złóż brzegi i sprawdź, czy suszone owoce są dobrze rozłożone, a następnie odwróć ciasto tak, by gładka strona znalazła się na wierzchu.

Uformuj ciasto w okrągły kształt, który będzie pasował do przygotowanej formy, wsuwając dłonie pod jego krawędzie, a następnie przełóż do formy gładką stroną do góry.

Posyp płatkami migdałowymi i cukrem, lekko wciskając je w ciasto. Przykryj folią spożywczą i ponownie postaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na kolejne 2-2,5 (lub nawet 3) godziny, aż podwoi swoją objętość.

W trakcie wyrastania ciasta rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem). Wstaw wyrośnięte ciasto (bez folii spożywczej) na dolną półkę piekarnika i piecz przez godzinę (przykryj papierem pergaminowym po 45 minutach, jeśli za bardzo się przypieka). Wyjmij z formy (papier może zostać przyklejony do panettone) i piecz przez kolejne 5-10 minut. Delikatnie uderz w spód ciasta – jeśli wyda pusty dźwięk, jest upieczone! Przełóż na kratkę do ostudzenia.

Przechowuję ciasto - owinięte papierem do pieczenia - w szczelnym pojemniku.



UWAGA

Użyj 28 g świeżych drożdży lub 14 g suszonych. W obu przypadkach należy wkruszyć je lub wsypać do ciepłego mleka z wodą i syropem z agawy i odstawić na 5 minut.

WSKAZÓWKA

Płyn użyty do zaczynu z drożdżami nie może być gorący, ponieważ wysoka temperatura „zabije” drożdże.