

## GIRELLE INTEGRALI alla cannella (senza uova, senza lattosio).

### Ingredienti

400gr Farina tipo1, 100gr Farina Integrale, 80gr di Zucchero di Canna Integrale, 80gr Olio di Semi di mais biologico, 250gr di Bevanda Vegetale (io ho usato quella di avena, voi quello che preferite), 1 bustina di lievito secco di birra, Cannella in polvere.

### Procedimento

1. Riunite prima le farine, lo zucchero di Canna Integrale, il lievito di birra secco, un po' di cannella di polvere (darà più profumo all'impasto), l'Olio e la bevanda vegetale (poco alla volta e mi raccomando tiepida, non fredda, perché il calore con questo tipo di farine integrali dona molta più malleabilità all'impasto).
  2. Amalgamate gli ingredienti. Dovrete ottenere un impasto morbido e idratato (se vi sembra che sia appiccicoso, lasciatelo riposare qualche minuto prima di tornare ad impastarlo e vedrete che la consistenza già è cambiata, così eviterete di aggiungere farina che andrebbe a cambiare l'impasto precludendo quindi la riuscita del dolce!).
  3. Stendete subito il panetto ad uno spessore massimo di 2 cm. Una volta ottenuto l'impasto steso rettangolare cospargetelo di generosa cannella in polvere e zucchero di canna integrale.
  4. Con una rotella taglia pasta, fate delle strisce per tutto l'impasto (non per il lato lungo del rettangolo ma per il lato più corto, vedi le foto su Instagram). Da ogni striscia ottenuta andate poi ad arrotolarla su se stessa fino ad ottenere naturalmente un rotolino di pasta. Fermate poi l'ultimo bordo di pasta schiacciandolo leggermente contro la parte arrotolata della vostra girella.
  5. Disponete poi ogni rotolino in una pirofila con i bordi alti ricoperta di carta forno (distanziatele leggermente perché durante la lievitazione cresceranno parecchio).
  6. Arrivati al raddoppio, almeno un'oretta, sono pronte per la cottura! Prima di cuocerle, a piacere, potete spennellarle con della bevanda vegetale e così leggermente inumidite le infornate a 180 gradi per 20 minuti. A fine cottura, ancora caldissime io le spolverizzo di Zucchero di Canna Integrale che, in parte si scioglierà fondendosi e in parte rimarrà in superficie cristallizzandosi.
- Buone golosità!