Kaneelbroodjes



met appel-perenstroop

Ingrediënten voor circa 16 stuks: Deeq:

- 500 gram gebuild tarwemeel
- 2,6 dl. (lauw) water
- 1 theelepel zout
- 50 gram zachte roomboter
- 2 eetlepels appel-perenstroop
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 eetlepel citroensap
- 2 theelepels gedroogde gist Vulling:
- 3 eetlepels zachte roomboter
- 3 eetlepels appel-perenstroop
- 1 eetlepel kaneel

Bereiding:

- Meng de ingrediënten voor het deeg door elkaar en kneed hiervan een mooie deegbal.
- 2. Laat het deeg bij kamertemperatuur rustig rijzen tot het dubbele volume.
- 3. Verwarm de oven voor op 200°C.
- 4. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 5. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een lap van circa 20 x 30 cm.
- 6. Besmeer het deeg met de boter en de appel-perenstroop en bestrooi het met kaneelpoeder.
- 7. Rol het deeg aan de langste kant op tot een rol.
- 8. Snij van deze rol 16 broodjes.
- 9. Leg de broodjes op de bakplaat en laat ze nog even narijzen.
- 10. Bak de broodjes in 25-30 minuten gaar in het midden van de oven.

Voedingswaarde per stuk:	
Kcal	160
Vet (g)	- / 5
Eiwit (g)	3 / -
Koolhydraat (g)	26
Natrium (mg)	50
Kalium (mg)	60
Calcium (mg)	15
Magnesium (mg)	10
IJzer (mg)	1
Selenium (µg)	3
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	9
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (μg)	48
Vitamine B1 (mg)	0,04
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,02
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (μg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	1

Plantaardig / dierlijk

Kaneel

Kaneel komt van de kaneelboom die voornamelijk op Sri Lanka groeit. Het is een groenblijvende boom die eens in de 2-3 jaar wordt gesnoeid, de binnenbast van deze jonge twijgen wordt gedroogd tot kaneelstokjes. Kaneelstokjes worden ook vermalen verkocht als kaneelpoeder.

Kaneelpoeder wordt vaak verwerkt in gebak en koekjes maar kan ook worden gebruikt in hartige gerechten. Zie bijvoorbeeld het recept: Gestoofde wortelpeterselie.

Kaneel is een verwarmende specerij, het stimuleert de spijsvertering en verzacht eventuele maagklachten.