



מ'ישה: חוי הימלמן

המפנקות- שושני קינמון ושוקולד

הכל התחיל כשהחלטתי שזהו, עם כל החזרה לשיגרה-עבודה חייבים שיהיה משהו מתוק, מנחם ומפנק באמת. המתכון המקורי כולל בתוכו חמאה והחלטתי לנסות לכבד גם את נשות ה-תמיד בדיאטה ולהמיר לשמן.
אבל לא יכולתי לוותר על הנימוחות (על הקלוריות דווקא ניסיתי...) וערכתי ניסוי. את שושני הקינמון הכנתי עם חמאה ואת השוקולד עם שמן.
האמת, אין ה-ר-ב-ה הבדל בטעם. אבל בהחלט יש הבדל בפינוק. וזה בדיוק מה שחיפשתי.
רוצו להכין ולמלא את הבית בריחות קינמון ושוקולד. אל תשכחו לפנק את כל מי שאתן אוהבות עם המתכון הזה. ובראש ובראשונה- אתכן.

מכינים את הבצק:

מערבבים בקערת מיקסר מים ושמרים. מוסיפים לקערה את שאר החומרים ומעבדים בוו לישת 10 דקות במהירות נמוכה לבצק חלק ורך שנדבק לתחתית הקערה. אם הבצק יבש מדי- מוסיפים מים ואם הוא דביק מדי- מוסיפים קמח.
משמנים את הבצק מלמעלה, מכסים בניילון נצמד רופף ומניחים להתפחה עד הכפלת הנפח.

מכינים שבלולים:

מעבירים את הבצק למשטח מקומח. מרדדים למלבן רחב ומורחים מעל את החמאה או השמן בשכבה אחידה. מערבבים בקערה את חומרי המילוי שבחרתן ומפזרים מעל מלבן הבצק.
מגלגלים לרולדה וצובטים את הקצוות כדי שלא יפתחו באפייה. פורסים את הרולדה לפרוסות (אני ממליצה על הכוון העבה יותר), מניחים על נייר אפייה ומניחים להתפחה נוספת (לא חובה).
מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים 25 דקות עד להזהבה.

לכ3ק:

- 3/4 כוס מים
- 1 כף שמרים יבשים
- 1/2 כוס סוכר
- 1 1/2 כוסות קמח
- 2 ביצים
- 100 גרם חמאה רכה או 7 כפות שמן
- 1/2 כפית מלח

למילוי קינמון:

- 100 גרם חמאה רכה או 7 כפות שמן
- 1 כוס סוכר חום כהה, דחוס
- 2 שקיות סוכר וניל
- 1 כף גדושה קינמון

למילוי שוקולד:

- 100 גרם חמאה רכה או 7 כפות שמן
- 1 כוס סוכר לבן
- 1/3 כוס קקאו