



CINNAMON ROLLS EXPRESS

Découvrez la recette parfaite des cinnamon rolls express, conçue pour une seule personne ! Finie l'attente et les grandes quantités : avec une pâte simple au yaourt sans temps de repos, ces petits délices sont prêts en moins de 30 minutes.

Cuits à l'air fryer pour un résultat ultra-rapide ou au four, ils sont idéaux pour un petit-déjeuner gourmand ou un goûter improvisé. Laissez-vous tenter par cette gourmandise facile et absolument irrésistible !

Ingédients

Pour la pâte :

- 70 g de farine ou farine fermentante
- ½ cuillère à café de levure chimique (baking powder)
- 45 g de yaourt grec nature (ou Skyr)
- 1 à 2 cuillères à soupe de lait

Pour la farce :

- 1 cuillère à soupe de sucre complet (ou cassonade)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Un filet de lait

Pour la dorure :

- 1 œuf battu

Pour le glaçage :

- 1 grosse cuillère à soupe de yaourt grec nature
- ½ cuillère à café de sirop d'érable ou de miel



PREP TIME

15 MIN



COOK TIME

8 À 12 MIN



SERVINGS

1 PERSONNE

Instructions

- Préparer la pâte : Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le yaourt grec et une cuillère à soupe de lait. Mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette jusqu'à formation d'une pâte. Si la pâte est trop sèche, ajouter la deuxième cuillère de lait.
- Façonner la pâte : Fariner légèrement un plan de travail. Y déposer la pâte et la pétrir brièvement pour former une boule homogène. Étaler la pâte à la main ou avec un petit rouleau pour obtenir un rectangle.
- Préparer la farce : Dans un petit bol, mélanger le sucre complet et la cannelle. Ajouter un filet de lait et remuer jusqu'à obtenir une consistance de pâte à tartiner.
- Assembler les rolls : Étaler la farce sur toute la surface du rectangle de pâte. Rouler la pâte sur elle-même en partant du côté le plus long pour former un boudin. Couper le boudin en 4 ou 5 tronçons égaux.
- Préparer la cuisson : Placer les rolls, face coupée vers le haut, dans un petit plat graissé compatible avec votre méthode de cuisson (air fryer ou four). Badigeonner généreusement le dessus des rolls avec l'œuf battu.
- Cuire les rolls :
- À l'Air Fryer (méthode de la vidéo) : Cuire pendant 8 à 10 minutes à 180°C, jusqu'à ce que les rolls soient bien dorés et gonflés.
- Au Four : Préchauffer le four à 200°C. Enfourner et cuire pendant 12 à 15 minutes.
- Préparer le glaçage : Pendant la cuisson, mélanger le yaourt grec avec le sirop d'érable ou le miel dans un bol.
- Servir : Une fois les cinnamon rolls cuits, les laisser tiédir une minute avant de les napper généreusement de glaçage. Déguster immédiatement.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

404,6 KCAL

13,2G DE PROTÉINES

Kcal

Smilla Moniez
Dietéticienne