

# 香甜苹果圈

アップルリング



## \*材料\* 15cm1个份

|   |      |          |
|---|------|----------|
| 1 | 高筋面粉 | 75g      |
|   | 干酵母  | 1小勺      |
|   | 白糖   | 2大勺      |
|   | 蛋液   | 26g      |
|   | 水    | 55 ~ 65g |

|   |      |         |
|---|------|---------|
| 2 | 高筋面粉 | 75g     |
|   | 盐    | 1 / 4小勺 |
|   | 无盐黄油 | 30g     |

### 【塑形】

|  |    |            |
|--|----|------------|
|  | 苹果 | 1个 (约200g) |
|  | 白糖 | 3大勺        |

### 【烘烤】

|  |     |    |
|--|-----|----|
|  | 蛋液  | 适量 |
|  | 核桃  | 8g |
|  | 杏仁片 | 5g |

### 【装饰】

|  |    |         |
|--|----|---------|
|  | 糖粉 | 2大勺     |
|  | 水  | 1 / 2小勺 |

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB  
蒸汽烤箱微波炉

无盐黄油



总统  
无盐黄油 200g

## \*准备工作\*

- 将蛋液和黄油放回室温状态。
- 将水加热至 42 ~ 43℃。
- 将苹果用盐搓洗一下。

\*MEMO\*

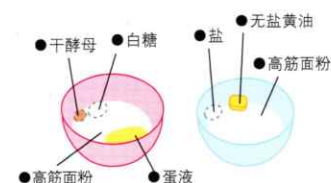


# 香甜苹果圈

アップルリング

面包  
初级

## \* 称量·揉面 \*



1 把1的材料称量到盆里。把2的材料称量在另一个盆里。



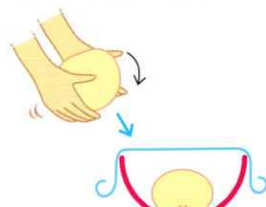
2 往干酵母上倒水，用木铲搅拌均匀。



3 加入2的材料，避免粉末飞溅慢一点搅拌。



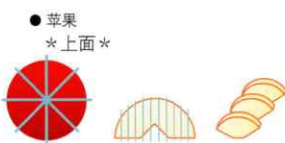
4 在桌子上揉面。



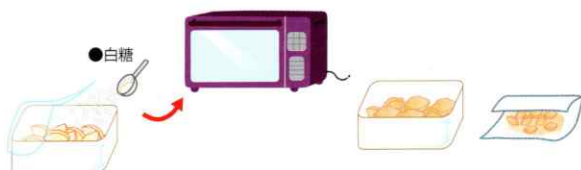
5 将面团揉成团，缝朝下放入盆内盖上保鲜膜。40℃发酵25~35分钟。

## \* 第1次发酵时 \*

【塑形时用的糖苹果】



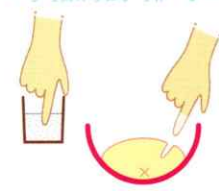
6 将苹果切成8等分，去皮和芯后，将其切成8mm厚度的半月形。



7 在耐热容器里放入苹果和白糖，松松的盖上保鲜膜、放在微波炉里加热。（500W 6~7分钟）

8 取出大致散热后，用厨房纸巾去除水分。

## \* 手指测试·排气 \*

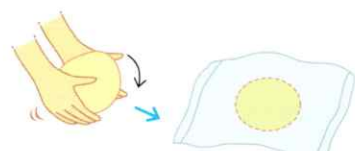


9 手指测试。



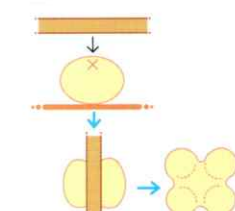
10 排出空气。

## \* 醒面 \*

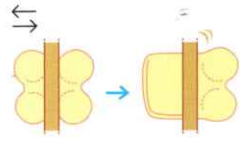


11 重新团成团，把缝朝下盖上湿毛巾醒面10分钟。

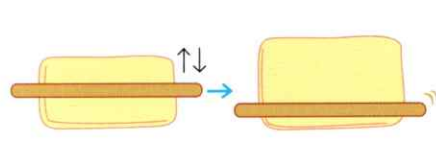
## \* 塑形 \*



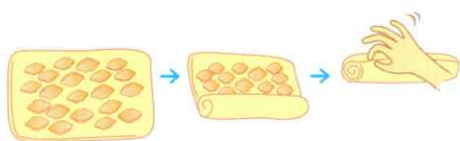
12 将缝朝上用擀面杖按压成十字形。



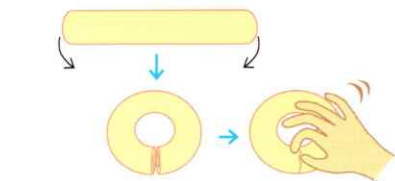
13 将擀面杖放在面团上，从中心向左，向右滚动。



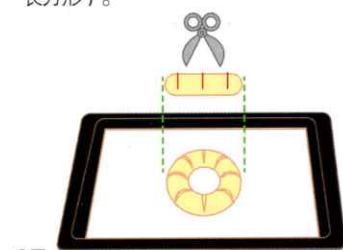
14 改变擀面杖的方向，从中心向上面和下面前后滚动（展开成18×36cm的横长方形）。



15 面团周围剩留1cm、在面团上摆上苹果。将面团从自己面前开始卷，缝捏好。



16 将两端连起来，做成一个圆圈、缝朝下，放在烤盘上。



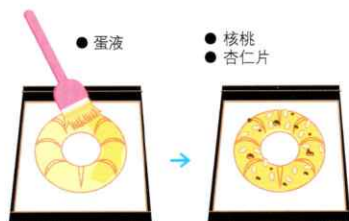
17 用剪刀在面团上垂直平均的剪8个2/3的切口。

## \* 第2次发酵 \*



18 盖上保鲜膜和湿毛巾，40℃发酵20~25分钟。（预热烤箱）

## \* 烘烤 \*



19 在表面涂上蛋液。撒上核桃，杏仁片烘烤。（180℃ 18分钟）

## \* 装饰 \*



20 烘烤后取出大致散热、糖粉里加入水、做糖霜。浇在面包上。

