

# Zimtschnecken

(ergibt ca. 10 Stücke)



## Zutaten für den Teig:

- 480g Dinkelmehl oder Weismehl
- 180ml Mandelmilch
- 7g Trockenhefe oder 21g frische Hefe
- halben TL Salz
- 1 TL Erythrit (um die Hefe auflösen)
- 60g Erythrit
- 35g Quark/skyr oder leichte Margarine

## Für die Füllung:

- 50g Apfelmark
- 60g Erythrit
- 3 TL Zimt

- 50ml Mandelmilch für die Backform

\*für die Glasur vermischt ihr Skyr oder Nature Joghurt, mit Chunky flavour oder Süsse nach Wahl.

## Zubereitung:

1. Mandelmilch leicht erwärmen und Hefe sowie Erythrit darin auflösen (ca. 10 Minuten stehen lassen).
2. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und alles sehr gut kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Danach einmal durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen.
4. Die Zutaten für die Füllung vermengen und den Teig damit flächig bestreichen.
5. Teig mit einem Messer in 10 Streifen schneiden und zu Schnecken zusammenrollen.
6. In eine Backform geben und mit der Mandelmilch übergießen.
7. Bei 180 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten backen.

\*Wer mag kann die Zutaten für die Glasur vermengen und auf die lauwarme Zimtschnecke verteilen.

## Nährwerte (pro Stück):

- 174 kcal
- 7g Protein
- 36g Kohlenhydrate
- 1g Fett