



KUCHEN UND MUFFINS

Zimtschnecken

Weiche, duftende Zimtschnecken mit cremigem Mascarpone-Guss aus Fibriya Universal Ballaststoffmix.

Menge: 9 Zimtschnecken

230,4
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

11,4 g Ballaststoffe

4,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier
- 100 ml Zero-Mandelmilch
- 100 g saure Sahne
- 5 g Olivenöl
- 10 g Backpulver
- 20 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 85 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 100 g Butter (davon ca. 50 g zum Bestreichen des Teigs)
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 15 g Zimt

Für den Mascarpone-Guss:

- 100 g Mascarpone
- 50 g Puder-Erythrit
- Ca. 50 g übrig gebliebene geschmolzene Butter

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten und anschließend einige Millimeter dick ausrollen.
2. Zum Ausrollen kann großzügig Bambusfaser oder Haferfaser zum Bestäuben der Arbeitsfläche verwendet werden.
3. Den Teig mit ca. 50 g geschmolzener Butter bestreichen, mit der Zimt-Süßungsmischung bestreuen, aufrollen und anschließend in Schnecken schneiden.
4. Im auf 175 °C vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit Mascarpone, Puder-Erythrit und die übrige geschmolzene Butter gründlich verrühren.
6. Die Creme auf die noch warmen Zimtschnecken streichen und anschließend abkühlen lassen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	230,4 kcal	213,8 kcal
Energie	951,9 kJ	883,2 kJ
Fett	20,2 g	18,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,5 g	10,6 g
Kohlenhydrate	14,7 g	13,7 g
– davon Zucker	1,1 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,1 g	12,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	1,5 g
Ballaststoffe	11,4 g	10,6 g
Eiweiß	4,9 g	4,5 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)