

KUCHEN UND MUFFINS | WEIHNACHTSREZEPTE

Mohnrolle und Mandel-Kokos-Schichtkuchen aus einem gemeinsamen Teig

Aus einem einzigen gemeinsamen Teig entstehen gleichzeitig zwei Gebäcke: eine Mohnrolle und ein Mandel-Kokos-Schichtkuchen, der in einer 15 cm großen Form gebacken wird. Der Teig ist derselbe, die beiden Füllungen werden getrennt zubereitet. Die geschätzten Nährwerte der beiden Varianten sind am Ende der Zubereitung aufgeführt; die automatische Nährwerttabelle fasst das gesamte gemeinsame Rezept zusammen.

Menge: 1 Mohnrolle und 1 Kuchen aus einer 15-cm-Form

191,6 kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

14,5 g Ballaststoffe

9,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Gemeinsamer Teig:

- 3 Eier für den gemeinsamen Teig
- 180 ml Wasser für den Teig
- 20 g Joghurt
- 30 g Butter
- 7 g Instanthefe
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix für den Teig
- 1 Mokkalöffel Salz (ca. 3 g)
- 95 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Mohnfüllung:

- 100 g Mohn
- 40 ml Wasser für die Mohnfüllung
- 60 g Fibriya-Süßungsmittel für die Mohnfüllung
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2–3 g Zimt

Mandel-Kokos-Füllung:

- 70 g gemahlene Mandeln
- 30 g Kokosraspel
- 60 g Fibriya-Süßungsmittel für die Mandel-Kokos-Füllung
- 70 ml Wasser für die Mandel-Kokos-Füllung

Zum Bestreichen:

- 1 Ei zum Bestreichen des Teigs

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

EIN GEMEINSAMER TEIG, ZWEI GEBÄCKE

1. Die Zutaten für den Teig – bis auf das zum Bestreichen zurückgelegte 1 Ei – geben wir in eine Schüssel und vermischen sie gründlich mit einer Gabel. Die Instanthefe mischen wir direkt unter den Fibriya Universal Ballaststoffmix; sie wird nicht separat aktiviert. Wir kneten den Teig zusammen und stellen ihn beiseite, während wir die Füllungen zubereiten.
2. 1. Mohnfüllung: Die Zutaten vermischen und beiseitestellen.
3. 2. Mandel-Kokos-Füllung: Die Zutaten mit Wasser vermischen und ebenfalls beiseitestellen.
4. Wir teilen den Teig in fünf Portionen: Aus vier Portionen formen wir jeweils eine Kugel von 75 Gramm; das übrige Teigstück von etwa 210 Gramm verwenden wir separat.
5. Das größere Teigstück rollen wir rechteckig aus, verteilen die Mohnfüllung gleichmäßig darauf und rollen es anschließend wie eine traditionelle Mohnrolle auf. Die Rolle legen wir auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
6. Die vier kleineren Teigkugeln rollen wir einzeln aus. Wir nehmen eine 15 cm große Springform zur Hand (es eignet sich aber auch eine andere passende Backform).
7. Wir legen die erste Teigplatte auf den Boden der Form, verteilen einen Teil der Mandel-Kokos-Füllung gleichmäßig darauf und legen die nächste Platte darauf. So schichten wir weiter, bis wir das Gebäck mit der vierten Teigplatte abschließen.
8. Wir legen die Mohnrolle und den Schichtkuchen nebeneinander auf das Backblech. Die Oberseiten bestreichen wir mit verquirltem Ei und stechen sie anschließend an mehreren Stellen mit einem Holzspieß ein, damit der beim Backen entstehende Dampf entweichen kann.
9. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
10. Bei konventioneller Ober-/Unterhitze bei 180 Grad etwa 30–35 Minuten fertig backen.

Aus der gesamten unten aufgeführten Zutatenmenge entstehen gleichzeitig eine Mohnrolle und ein Mandel-Kokos-Schichtkuchen. Die beiden Füllungen sind keine Alternativen zueinander: Wir bereiten beide zu.

Hinweis zur Marmorierung: Ich habe bei diesem Teig mit Ballaststoffmix auch die bei traditionellen Mohnrollen übliche gestaffelte Bestreichung mit Eigelb und Eiweiß ausprobiert, aber leider nicht den gewohnten Marmoreffekt erzielt. Teige mit Ballaststoffmix verhalten sich anders als herkömmliche Weizenmehlteige. Deshalb lässt sich die klassische Marmorierung einer Mohnrolle mit dieser Methode leider nicht erreichen.

GETRENNTE NÄHRWERTE FÜR DIE BEIDEN GEBÄCKE

Geschätzte Berechnung anhand der gespeicherten Nährwertangaben der Zutaten. Den gemeinsamen Teig haben wir im angegebenen Verhältnis von ca. 210 g : 300 g (7/17 und 10/17 Anteil) aufgeteilt; das zum Bestreichen verwendete Ei wurde als Schätzwert im selben Verhältnis aufgeteilt. Für den Mokkalöffel Salz haben wir ca. 3 Gramm angesetzt. Die Angaben pro 100 g beziehen sich auf das Gewicht der rohen Zutaten und berücksichtigen den Wasserverlust beim Backen nicht; es handelt sich nicht um gemessene Nährwerte des fertigen Gebäcks. Die geringe Zimtmenge ist in der Ausgangsberechnung nicht enthalten. Da keine Anzahl an Scheiben angegeben ist, machen wir keine Angaben pro Scheibe.

Mohnrolle – gesamte Variante / pro 100 g Zutaten im Rohzustand: Energie (kcal): 862,0 / 191,6 Energie (kJ): 3567,8 / 792,9 Fett (g): 60,4 / 13,4 Gesättigte Fettsäuren (g): 13,4 / 3,0 Kohlenhydrate (g): 77,5 / 17,2 Zucker (g): 4,9 / 1,1 Polyole (g): 72,0 / 16,0 Ballaststoffe (g): 65,4 / 14,5 Eiweiß (g): 41,2 / 9,1 Salz (g): 1,7 / 0,4 Verfügbare Kohlenhydrate (g): 5,5 / 1,2

Mandel-Kokos-Gebäck – gesamte Variante / pro 100 g Zutaten im Rohzustand: Energie (kcal): 1044,0 / 180,0 Energie (kJ): 4322,4 / 745,2 Fett (g): 78,2 / 13,5 Gesättigte Fettsäuren (g): 33,6 / 5,8 Kohlenhydrate (g): 89,4 / 15,4 Zucker (g): 7,1 / 1,2 Polyole (g): 81,2 / 14,0 Ballaststoffe (g): 71,3 / 12,3 Eiweiß (g): 41,3 / 7,1 Salz (g): 2,3 / 0,4 Verfügbare Kohlenhydrate (g): 8,2 / 1,4

Die automatische Nährwerttabelle auf der Seite fasst das gesamte gemeinsame Rezept zusammen, also beide fertigen Gebäcke. Sie bezieht sich weder auf ein einzelnes Gebäck noch auf eine Scheibe; die geschätzten Werte für die einzelnen Varianten stehen weiter oben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 Mohnrolle
Energie	191,6 kcal	862,0 kcal
Energie	792,9 kJ	3567,8 kJ
Fett	13,4 g	60,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	13,5 g
Kohlenhydrate	17,2 g	77,6 g
– davon Zucker	1,1 g	4,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	16,0 g	72,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	5,6 g
Ballaststoffe	14,5 g	65,4 g
Eiweiß	9,1 g	41,2 g
Salz	0,4 g	1,6 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗