

KUCHEN UND MUFFINS

Zimtschnecken aus Hefeteig

Zimtschnecken aus Hefeteig mit einer Creme aus Frischkäse und Sahne.

Menge: 12 Zimtschnecken | **250,8 kcal** | **1,9 g verwertbare Kohlenhydrate** | **17,3 g Ballaststoffe** | **5,1 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig

- Trockenhefe
- 200 ml lauwarme Kokosmilch
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 4 EL braunes Erythrit
- 30 g Olivenöl
- 20 g geschmolzene Butter
- 200 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 1 Päckchen Backpulver (12 g)
- Vanillepaste, geriebene Bio-Zitronenschale nach Geschmack

Zum Ausrollen

- Bambusfaser zum Ausrollen

Frischkäse-Sahne-Glasur

- 200 ml Sahne
- 100 g Frischkäse natur
- Dia Wellness Puderzucker nach Geschmack

Zum Einfetten des Backblechs

- Butter zum Einfetten des Backblechs

Zimtfüllung

- Geschmolzene Butter, Erythrit und Zimt für die Füllung

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Trockenhefe in der lauwarmen Kokosmilch auflösen und kurz ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit 6 Eier mit 1 Prise Salz und 4 EL braunem Erythrit verrühren.
3. 30 g Olivenöl und 20 g geschmolzene Butter dazugeben.
4. Die Hefemischung zu den Eiern geben.
5. Nach und nach 200 g Fibriya Universal Ballaststoffmix und 1 Päckchen Backpulver dazugeben.
6. Nach Geschmack Vanillepaste und geriebene Bio-Zitronenschale dazugeben.
7. Alles zu einem Teig verkneten, zu einem Laib formen und an einem warmen Ort kurz ruhen lassen.
8. Auf einer mit Bambusfaser bestäubten Arbeitsfläche ausrollen.
9. Mit geschmolzener Butter bestreichen und die Mischung aus Erythrit und Zimt darauf verteilen.
10. Aufrollen und mithilfe eines Fadens in gleich große Stücke schneiden.
11. Die Schnecken in eine gebutterte Backform setzen und bei 180 °C 30 Minuten backen. Darauf achten, dass sie nicht austrocknen!
12. In der Zwischenzeit 200 ml Sahne steif schlagen und 100 g Frischkäse natur unterrühren. Nach Geschmack mit Dia Wellness Puderzucker süßen. Die Schnecken großzügig mit der süßen Frischkäsecreme bestreichen.
13. Zurück in den Ofen geben und weiterbacken, bis die Creme eingezogen und die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Viel Freude beim Backen! 🫶

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	250,8 kcal	258,5 kcal
Energie	1037,2 kJ	1068,7 kJ
Fett	20,6 g	21,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,3 g	11,7 g
Kohlenhydrate	9,3 g	9,6 g
– davon Zucker	1,4 g	1,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,4 g	7,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	1,9 g
Ballaststoffe	17,3 g	17,8 g
Eiweiß	5,1 g	5,2 g
Salz	0,2 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗