

KUCHEN UND MUFFINS

Rum-Mandel-Marmorrosen und -schnecken mit Fibriya Universal Ballaststoffmix

Zweifarbige Marmorrosen und -schnecken mit Mandelfüllung und feinem Rumaroma.

Menge: 6 Schnecken, 3 Rosen

105,5 kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

16,1 g Ballaststoffe

4,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- Heller Teig: 1 Ei, 120 ml lauwarmes Wasser, 20 ml Joghurt, 5 g geschmolzene Butter, 45–47 g Fibriya Universal Ballaststoffmix, 5 g Backpulver. Dunkler Teig: 1 Ei, 120 ml lauwarmes Wasser, 20 ml Joghurt, 5 g Butter, 36 g Fibriya Universal Ballaststoffmix, 15 g Fibriya Kakaofaser. Füllung: 30 g Mandeln, 40 g Fibriya Puder-Erythrit, Wasser + etwas Rum oder Rumaroma.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zutaten für den hellen Teig mit einer Gabel gründlich verrühren und beiseitestellen, damit der Teig ruhen kann.
2. Den Kakaoteig auf dieselbe Weise zubereiten und ebenfalls etwa 5 Minuten ruhen lassen.
3. Den hellen Teig auf einer mit Ballaststoffmix bestreuten Fläche ausrollen, anschließend auch den Kakaoteig ausrollen.
4. Die Kakaoteigplatte auf die helle Teigplatte legen und beide zusammen noch etwas weiter ausrollen, damit sie gut aneinanderhaften.
5. Die Teigoberfläche mithilfe einer mit Wasser gefüllten Sprühflasche leicht befeuchten.
6. Die Mandeln mahlen, mit dem Puder-Erythrit vermischen und dünn auf die befeuchtete Kakaoschicht streuen.
7. Etwas Rumaroma in wenig Wasser geben und die Mandelschicht damit ebenfalls leicht besprühen. So haften Füllung und Teig gut aneinander.
8. Den Teig in dünne Streifen schneiden. Einige davon einfach zu Schnecken aufrollen. Aus den übrigen Streifen jeweils drei Stränge flechten und anschließend aufrollen, sodass schöne Rosenformen entstehen.
9. Im herkömmlichen Ober-/Unterhitze-Modus bei 185 °C 30–35 Minuten fertig backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	105,5 kcal	609,1 kcal
Energie	439,0 kJ	2534,0 kJ
Fett	5,8 g	33,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	9,9 g
Kohlenhydrate	7,8 g	45,2 g
– davon Zucker	0,7 g	4,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,9 g	40,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	5,2 g
Ballaststoffe	16,1 g	92,7 g
Eiweiß	4,3 g	24,8 g
Salz	0,1 g	0,6 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗