

KUCHEN UND MUFFINS

Kakao-Zimt-Schnecken

Leckere, weiche Kakao-Zimt-Schnecken mit Mascarpone-Guss.

Menge: 16 Schnecken | **222,7 kcal** | **2,0 g verwertbare Kohlenhydrate** | **10,5 g Ballaststoffe** | **5,4 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig

- 5 Eier (Größe M)
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 40 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 10 g Olivenöl
- 10 g Backpulver
- 10 g Fibriya Haferfaser
- 40 g Fibriya Biskuit mit weißem Schokoladengeschmack
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Füllung

- 6 g Zimt
- 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- 40 g Pudererythrit

Zum Bestreichen

- 40 g geschmolzene Butter

Guss

- 250 g Mascarpone
- 45 g braunes Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Milch, Fibriya 1:4 Süßungsmix, Backpulver und Olivenöl mit einem Mixer schaumig aufschlagen.
2. Dann Fibriya Haferfaser, Fibriya Biskuit mit weißem Schokoladengeschmack und Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen, dann rechteckig ausrollen.
3. Zum Ausrollen kann bei Bedarf Bambusfasermehl verwendet werden.
4. Den ausgerollten Teig mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit der Zimt-Kakao-Mischung bestreuen.
5. In etwa 2 cm breite Streifen schneiden und aufrollen.
6. In eine gebutterte Form setzen.
7. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft etwa 50 Minuten backen.
8. Aus dem Ofen nehmen, mit der mit braunem Erythrit verrührten Mascarpone bestreichen und bei derselben Temperatur weitere 10 Minuten mit Umluft backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	222,7 kcal	126,5 kcal
Energie	920,4 kJ	522,9 kJ
Fett	19,3 g	10,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	11,0 g	6,2 g
Kohlenhydrate	15,6 g	8,8 g
– davon Zucker	1,1 g	0,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,5 g	7,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,0 g	1,2 g
Ballaststoffe	10,5 g	6,0 g
Eiweiß	5,4 g	3,1 g
Salz	0,4 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗