

Ernährungs
vision
Österreich



Zimtschnecken - zuckerfrei, low-carb & glutenfrei

Süße Zimtschnecken mit einem Frischkäse-Mozzarella-Teig? Wie geht das?

Ihr werdet überrascht sein. Es ist ein wirklich einfaches Rezept, das ganz ohne Hefe und Wartezeiten auskommt. Selbstverständlich ist deshalb auch die Zubereitung schnell und einfach.

Was erreichen wir damit?

Einerseits ein super low-carb und keto Rezept und andererseits ein wirklich leckeres Gebäck.

Der Teig nennt sich "Fathead" - und ihr könnt diesen Teig auch als Pizzaboden verwenden. Wie der Name schon vermuten lässt, er entstammt der low-carb Entwicklung aus Amerika.

Die Zutaten für ca. 12 Stück:

110	g	Mozzarella gerieben
40	g	Frischkäse cremig
30	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
1	Stk	Ei
60	g	Kokosmehl (-> hier bestellen)
1/2	TL	Bourbon Vanille gemahlen
1,5	TL	Weinstein Backpulver
30	g	Butter
30	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
1	TL	Ceylon Zimt gemahlen

Die Zubereitung:

1. Den Mozzarella leicht erwärmen - in diesem Fall eignet sich auch eine Mikrowelle dafür.
2. Jetzt den cremigen Frischkäse dazu und einrühren. Im nächsten Schritt das Ei dazu und weiter rühren.
3. Nun das Puder-Erythrit dazugeben und einrühren.
4. Das Kokosmehl, die Bourbon Vanille und das Backpulver miteinander vermengen und zum Teig hinzufügen und vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche auflegen. Etwas Kokosmehl darauf verteilen und den Teig mit den Händen darauf plattdrücken. Nun ein weiteres Backpapier oben drauf legen und mit einem Nudelholz auf ca. 5-6 mm Dicke ausrollen. Das obere Backpapier entfernen.
6. Jetzt die 30 g Butter schmelzen und 30 g Puder-Erythrit sowie 1 TL Ceylon Zimt einrühren. Den ausgerollten Teig mit der flüssige Zimt-Butter Mischung bestreichen.
7. Im nächsten Schritt den Teig mit Hilfe des Backpapiers zu einer Rolle einrollen und das Ende des Teigs gut festdrücken. Jetzt ca. 3 cm dicke Scheiben abschneiden und zum Backen in eine eingefettete Muffinform (oder auf ein tiefes Backblech ohne Abstand) legen. Nochmals die Teig Enden jeder Zimtrolle festdrücken und nochmals mit der Zimt-Butter Mischung bestreichen.
8. Wer möchte, kann noch ein Frischkäse Frosting vor dem Backen aufbringen. Dafür einfach 30 g cremigen Frischkäse mit 20 g Puder-Erythrit glatt rühren und die Schnecken mit einem Pinsel damit einstreichen.
9. Jetzt im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten goldgelb backen. Die Mohntaler im Anschluss abkühlen lassen.