

Zuckerarme vegane Zimtschnecken

Zutaten für den Teig (für 10 Schnecken):

- 160 ml Mandeldrink
- 60 g vegane Butter
- 1 EL Zimt
- 500 g Dinkelmehl Typ 630
- 50 g Apfelmark
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 0,5 Würfel Hefe
- nach Belieben: etwas Kardamom

Mandeldrink in einem Topf erwärmen und die vegane Butter darin schmelzen lassen. Mehl mit Apfelmark, Ahornsirup und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Hefe hineinbrockeln, lauwarmen Mandeldrink dazugeben. Wer mag, gibt noch etwas Kardamom in den Teig. Anschließend 5-10 Minuten mit den Knethaken eines Ruhrgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Kuchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Eine runde Auflaufform fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz vorsichtig kneten und zu einem Rechteck ausrollen.

Zutaten für die Füllung und Fertigstellung:

- 40 g vegane Butter
- 60 g Apfelmark
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Zimt
- 1 Messerspitze (nach Belieben) Vanille
- 1 Messerspitze (nach Belieben) Kardamom
- zum Einfetten: etwas vegane Butter

Butter, Apfelmark, Ahornsirup und Zimt verrühren. Die Füllung auf den Teig streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand lassen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer oder einem Garn in circa 10 gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben in die vorbereitete Form setzen und 30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schnecken im Ofen circa 20-25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Zutaten für das Frosting:

- 80 g veganer Frischkäse
- 1 EL Apfelsaft
- 1 EL vegane Butter
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- nach Belieben: etwas Vanille
- und Zimt

Butter, Ahornsirup und Apfelsaft aufschlagen. Frischkäse unterrühren, auf die Zimtschnecken streichen und genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Miriam Schneider

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen