

# APFEL-ZIMT-SCHNECKEN (kalorienarm)

## ZUTATEN für 5 Stück

- 130 g Weizenmehl, glatt oder universal
- 30 g Whey Proteinpulver neutral oder Vanille
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 3 g Trockenhefe
- 3 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g lauwarmes Wasser
- 100 g Magertopfen



- 2 EL ungesüßtes Apfelmus (Apfelmark)
- Zimt
- 2 EL Erythrit
- ½ Apfel



ev. 1-2 EL Staubzucker und 2 Tropfen Rumaroma für eine Glasur

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Protein, Vanille, Hefe, Backpulver und Salz vermischen, dann das Wasser und den Magertopfen unterrühren.
2. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck auswalken. Da der Teig etwas klebrig ist, den Teigroller leicht in Mehl tauchen oder eine Klarsichtfolie dazwischen legen.
3. Das Apfelmus, den geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Apfel sowie Zimt und Zucker(ersatz) aufstreuen.
4. Teig in 5 Streifen schneiden und aufrollen. Die Schnecken in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Form setzen und im – nicht vorgeheizten – Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft 25 Minuten goldbraun backen.
5. Eventuell 1 EL Staubzucker mit Wasser und Rumaroma verrühren und feine Glasurstreifen über die Schnecken dressieren.

## ENERGIE

1 Apfel-Zimt-Schnecke (ohne Zuckerglasur) hat ca. 140 kcal.

