

ZIMT-SCHNECKEN (kalorienarm)

ZUTATEN für 12 Stück

- 260 g Weizenmehl, glatt oder universal
- 60 g Whey Proteinpulver neutral oder Vanille
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 7 g (= 1 Pkg.) Trockenhefe
- 6 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g lauwarmes Wasser
- 200 g Magertopfen
- ♥
- 20 g flüssige Butter
- 2 TL Zimt
- 20 g brauner Rohrzucker (alternativ 2 EL Erythrit)

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 zwischendurch in Mehl tauchen oder eine Klarsichtfolie dazwischen legen.
3. Den Teig mit flüssiger Butter oder Kokosöl bestreichen und Zimt-Zucker-Mischung aufstreuen.
4. Teig in 12 Streifen schneiden und aufrollen. Die Zimtschnecken in ein mit Papiermanschetten ausgelegtes Muffinblech setzen und im – nicht vorgeheizten (so gehen sie beim Aufheizen langsam auf) – Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft 25 Minuten backen.

ENERGIE

1 Zimt-Schnecke hat mit Butter-Zucker-Füllung ca. 127 kcal, mit Erythrit statt Zucker 120 kcal.

