

VEGANE ZIMTSCHNECKEN



Ich LIEBE Zimtschnecken. Eine meiner liebsten Zimtschnecken sind Cinnabon Zimtschnecken und da habe ich auch schon mal ein super Rezept für gefunden. ABER: die Zutaten habe ich seltenst alle im Haus und außer mir wohnen hier noch weitere, von Zimtschnecken begeisterte Menschen.

Also musste ein Rezept her, dass mit den Zutaten, die wir ziemlich regelmäßig im Haus haben, auch mal spontan zu machen ist. Denn nichts hebt die Laune mehr an Tagen, an denen man krank ist und / oder nicht raus kann, als was leckeres zum Schnabulieren.

ZUTATEN

250 ml Pflanzendrink
500 g Mehl
80 g Margarine
1 EL Zucker
1 Hefewürfel

1 EL Margarine
n.B. Zimt und Zucker

n.B. Pflanzensahne oder Pflanzendrink

ZUBEREITUNG

Pflanzendrink erwärmen, Zucker und Hefe darin auflösen. Mit Margarine und Mehl zu einem Teig verkneten und mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.

Margarine schmelzen und mit Zimt und Zucker mischen.

Teig ca. 5 mm dick ausrollen und die Zimt-Zucker-Margarine-Mischung darauf verteilen.

Teig einrollen, in 5 cm große Stücke schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier geben.

10 Minuten gehen lassen, dabei den Backofen auf 250° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit dem Pflanzendrink oder der -sahne bestreichen und auf der mittleren Schiene 7 Minuten backen.

SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Die Zimtschnecken sind nicht unendlich süß, da der Teig kaum Zucker enthält. Mit der Füllung kann man dann den eigenen Süßungsgrad bestimmen und anpassen.

Ich mache die Zimtschnecken gerne mit einem 1050er Dinkelmehl. Das gibt nochmal eine leicht nussige Note und eine etwas andere Textur im Teig.

schmacko
fratz

Ernährungsberatung
Vanessa End

www.schmackofratz.info