Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de



Zimtschnecken Gedärme

Zubereitungszeit: 1 h 30 min

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 3 h

Portionen: 1

Zutaten für den Hefeteig

1 Packet(e) Trockenhefe

250 ml lauwarmen Pflanzendrink

75 g Kokosblütenzucker

75 g Kokosöl

500 g Mehl

1 Esslöffel Zimt

0.5 Teelöffel Salz

Zutaten für die Füllung

6 Esslöffel Kokosblütenzucker

4 Teelöffel Zimt

100 g vegane Butteralternative

100 g gehackte Walnüsse (optional)

Zutaten für den Zuckerguss

100 g Puderzucker

1 Teelöffel Rote Bete Pulver

2 Esslöffel Pflanzendrink

Zubereitung Hefeteig

1.

Rühre die Hefe mit 1 EL Kokosblütenzucker in den lauwarmen Pflanzendrink ein.

2.

Schmilz das Kokosöl und gib es zusammen mit dem restlichen Zucker, Salz und Zimt in die Pflanzendrink-Mischung.

3.

Siebe das Mehl dazu und knete den Teig für ca. 10 Minuten kräftig mit den Händen oder der Küchenmaschine.

4.

Lasse den Teig für 45-60 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Zubereitung Füllung

1.

Schmilz währenddessen die vegane Butteralternative für die Füllung und vermenge sie mit dem übrigen Kokosblütenzucker und dem Zimt, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Rühre nach

Belieben die gehackten Walnüsse unter.

Fertigstellen der Zimtschnecken

1.

Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, kannst du ihn auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen.

2.

Bestreiche den Teig nun mit der Zimt-Zucker-Mischung. Halbiere den Teig, um keine ganz so dicke Rolle zu bekommen.

3.

Rolle die beiden Hälften nun in Stränge und platziere sie etwas wild durcheinander in einer gefetteten Auflaufform, dass es aussieht, wie ein Gedärmestrang.

4.

10. Lasse den Teig nochmals abgedeckt ca. 30 Minuten gehen und heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor.

5.

Backe die Zimtschnecken ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene.

6.

Nimm deinen „Zimtschnecken-Darm“ aus dem Ofen, sobald er eine goldgelbe Farbe angenommen hat. Siebe dann den Puderzucker und das Rote Bete Pulver in eine kleine Schüssel und rühre den Pflanzendrink schlückchenweise unter, bis eine cremige Konsistenz entsteht (evtl. benötigst du weniger oder mehr). Gieße den Zuckerguss über die noch warmen Zimtschnecken und verteile ihn gut.

Guten Appetit!