



glutenfreie Mandel-Schnecken

Zutaten für den Teig

- 1 Pack Trockenhefe
- 1.5 Esslöffel Kokosblütenzucker
- 220 ml Pflanzendrink
- 100 g Mandelmehl
- 7 g Johannisbrotkernmehl
- 2 Teelöffel Flohsamenschalen gemahlen
- 1 Prise(n) keltisches Meersalz
- 25 ml Kokosöl flüssig

Zutaten für die Füllung

- 120 ml Pflanzendrink
- 100 g Mandeln gemahlen
- 30 g Kokosblütenzucker
- 1 Teelöffel Vanille-Pudding-Pulver
- Etwas pflanzliche Sahne-Alternative

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 10

Zubereitung

1.

Rühre die Hefe mit Kokosblütenzucker in 40 ml zimmerwarmen Pflanzendrink ein.

2.

Mische in einer Rührschüssel Mandelmehl, Johannisbrotkernmehl, gemahlene Flohsamenschalen & Salz.

3.

Forme eine Kuhle & gib die Hefe-Mischung, den Haferdrink & Kokosöl hinein.

4.

Knete alle Zutaten mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem geschmeidigen Teig.

5.

Nimm nun den Teig nun aus der Schüssel & forme ihn zu einer Kugel. Gib ihn wieder zurück in die Schüssel & lasse ihn mit einem Tuch bedeckt 2 Stunden gehen.

6.

Mische währenddessen die gemahlene Mandeln, Kokosblütenzucker, Vanille-Pudding-Pulver & Zimt.

7.

Lasse den Pflanzendrink kurz aufkochen & rühre die Mischung unter. Stelle die Füllung zum Abkühlen beiseite, sobald sie einzudicken beginnt.

8.

Rolle den Hefeteig auf 40 x 30 cm aus & bestreiche ihn großzügig mit der Nussfüllung.

9.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor.

10.

Rolle den Hefeteig dann der Länge nach auf & schneide ihn in gleich große Schnecken.

11.

Bestreiche die glutenfreien Mandel-Schnecken mit etwas Sahne-Alternative & backe sie für ca. 20 – 25 Minuten.