



Glutenfreie Apfel- Zimtschnecken

Zutaten für den Teig

300 g Maniokmehl

100 g fein gemahlene Mandeln

50 g Tapiokastärke

2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

30 g Flohsamenschalen gemahlen

1 Esslöffel Backpulver

80 g Kokosblütenzucker

30 g frische Hefe

350 ml lauwarmen Pflanzendrink

1 Prise(n) Salz

1 Stück(e) Ersatz für Ei (bspw. 1 EL Süßlupinenmehl + 50 ml

Sprudelwasser)

60 g flüssige pflanzliche Butter-Alternative

Zutaten für die Füllung

Kochzeit: 2 h 30 min

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Portionen: 4

70 g weiche pflanzliche Butter-Alternative

3 Esslöffel Apfelessig

70 g Kokosblütenzucker

2 Teelöffel Zimt

1 Große(s) Apfel, geraspelter und mit Zitronensaft beträufelt

Zubereitung

1.

Mische in einer großen Schüssel Maniokmehl, gemahlene Mandeln, Tapiokastärke, Backpulver, Johannisbrotkernmehl und gemahlene Flohsamenschalen.

2.

Gib den erwärmten Pflanzendrink in eine Plastischüssel, brösele die Hefe hinein und gib 1 TL Zucker und 2 EL der Mehlmischung aus Schritt 1 hinzu. Vermische alles ein wenig und lasse den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen.

3.

Knete zuerst auf niedriger Stufe die restliche Mehlmischung und den Zucker unter. Füge anschließend unter weiterem Kneten das Salz, den Ei-Ersatz, die pflanzliche Butteralternative und den Apfelessig dazu.

4.

Lasse deinen Hefeteig nun abgedeckt an einem warmen Ort für etwa 60 Minuten gehen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Vermische währenddessen für die Füllung schon einmal das Kokosblütenzucker mit dem Zimt.

5.

Rolle den Teig zu einem Rechteck aus, streiche die weiche pflanzliche Butteralternative darauf, verteile den geraspelten Apfel gleichmäßig darauf und bestreue alles mit der Kokosblütenzucker-Zimt-Mischung.

6.

Rolle den Teig von der langen Seite her ein und schneide ihn in etwa 3 cm dicke Scheiben.

7.

Fette eine Backform und stelle die Zimtschnecken mit der Schnittkante nach oben und unten hinein und lasse sie nochmals zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen. Heize währenddessen schon mal den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor.

8.

Backe die Zimtschnecken zum Schluss auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten.