

Frohe Ostern mit Apfel-Kokos Schnecken

28.06.2015 13:20

Zutaten 8 Schnecken

Für den Teig:

250 g (glutenfreies) Mehl
(Roggenmehl)

150 g Buchweizenmehl oder für die
nicht glutenfreie Variante
Vollkornmehl

½ EL Kardamom Samen, frisch
gemahlen

1 EL Trockenhefe

7 EL Honig (oder Agavendicksaft für
die vegane Variante)

250 ml Soja Milch oder
Hirse-/Reismilch oder für die nicht
vegane und nicht laktosefreie
Variante normale Milch

50 g Butter oder für die vegane
Variante Kokosöl

1 Prise Salz

Für die Füllung:

50 g Butter oder für die vegane
Variante Kokosöl

120 ml ungezuckertes Apfelmus

1 Stk. Apfel (zB Elstar oder Boskop)

5 EL Kokosflocken

5 EL Rosinen nach Belieben

5 EL gemahlene Haselnüsse

1 EL Zimt

½ EL Kardamom Samen, frisch
gemahlen

100 g Zucker

1 Ei um den Teig zu bestreichen
(optional Wasser)

Zubereitung

1. Butter bzw. Kokosöl in einem Topf erwärmen, Honig und Milch hinzugeben – die Temperatur der Flüssigkeit sollte ca. 40°C betragen. Trockenhefe, Salz und Kardamom in einer großen Schüssel vermischen. Flüssigkeit über die Hefemischung gießen und so lange rühren, bis diese aufgelöst ist.
2. Mehlsorten vermischen und fein sieben. Etwa 2/3 des Mehls zur Flüssigkeit geben. Nach und nach das restliche Mehl hinzugeben, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Nicht zu lange kneten! Schüssel mit einem frischen Geschirrtuch bedecken und Teig an einem warmen Ort etwa eine halbe Stunde ruhen lassen bzw. so lange, bis er doppelt so groß ist.
3. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschließend Teig auf einer bemehlten Fläche etwa 4 mm dünn zu einem Rechteck auswalken (ca. 50 x 45 cm groß). Apfel mit einer Reibe grob reiben, anschließend ausdrücken (Apfelsaft abgießen). Kokosöl oder weiche Butter gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Apfelmus sowie geriebenen Apfel auf dem Teig gleichmäßig verstreichen. Kardamom, Kokosraspel, Zimt, Rosinen, geriebene Haselnüsse und Zucker darüber streuen.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!