

Kanelbullar

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Hefeteig

- 100 g Haferdrink
- 250 g Dinkelmehl
- 50 g Ahornsirup
- ¼ Hefewürfel
- 50 g Kokosöl

Zutaten Füllung

- 3 EL Kokosblütenzucker
- 2 TL Zimt
- 1 EL Kokosöl

Zutaten Glasur

- 50 g Ahornsirup
- 25 g Mandelmus
- 1 EL Wasser

Zubereitung Hefeteig

Für den Hefeteig den Haferdrink vorsichtig lauwarm erhitzen. In eine Schüssel giessen und Hefe und Ahornsirup dazu geben. Gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl und Kokosöl (oder Butter) hinzufügen und alles zu einem festen Hefeteig kneten. Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen mindestens verdoppelt hat.

Backpapier auslegen, mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darauf zu einem Rechteck ausrollen. Sollte der Teig kleben, einfach etwas Mehl auf das Nudelholz geben. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig wird und den Hefeteig damit bestreichen.

Zubereitung Füllung

Kokosblütenzucker und Zimt darüber streuen und den Teig von der kurzen Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer in zwölf gleich grosse Stücke schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und in Form bringen. Feuerfeste Schale mit heissem Wasser im Backofen platzieren und diesen auf 170 Grad Umluft einschalten (der Ofen muss nicht vorgeheizt werden). Nun die Schnecken in der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Zubereitung Glasur

Währenddessen Ahornsirup, Mandelmus und Wasser mischen. Die fertig gebackenen Zimtschnecken aus dem Ofen nehmen und den Guss sofort über die heissen Zimtschnecken verteilen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen und am besten lauwarm geniessen.