

Vollkorn-Zimtschnecken mit Apfelglasur

Saftige Vollkorn-Zimtschnecken mit natürlicher Apfelglasur. Mit Zuckeralternativen für niedrigeren glykämischen Index in diesem ballaststoffreichen Frühstücksgebäck.

Vorbereitung: 30 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 230 min

Portionen: 32

GL 18.1 / GI 57

Zutaten

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat Magermilch

Heart-healthy unsaturated fat Rapsöl

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI Zucker

Salz

Two standard packets, about 4.5 tsp total Trockenhefe

Should be 105-115°F to activate yeast warmes Wasser

Adds protein and structure großes Ei

Extra protein without added fat Eiweiß

Provides structure; higher GI component Weizenmehl Type 405

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients Vollkornweizenmehl

For greasing pan and dough Backspray

logifoodcoach.com/recipes/vollkorn-zimtschnecken-mit-apfelglasur-niedriger-glykaemischer-index

May help improve insulin sensitivity gemahlener Zimt

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup brauner Zucker

Natural sweetness with fiber; medium GI Rosinen

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated gefrorenes ungesüßtes Apfelsaftkonzentrat, aufgetaut

Anleitung

Step 1

Erwärmen Sie die Magermilch sanft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze, bis sie etwa 80°C erreicht, kurz vor dem Siedepunkt. Sofort vom Herd nehmen und das Rapsöl, den Zucker (oder Zuckerersatz) und das Salz einrühren, bis alles aufgelöst ist. Diese Mischung auf lauwarme Temperatur (etwa 40°C) abkühlen lassen.

Step 2

Während die Milch abkühlt, die Hefepäckchen in warmem Wasser in einer kleinen Schüssel auflösen. Vorsichtig umrühren und 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung schaumig wird, was zeigt, dass die Hefe aktiv ist.

Step 3

In einer großen Rührschüssel das ganze Ei und das Eiweiß verquirlen, bis alles gut vermischt ist. Die aktivierte Hefemischung und die abgekühlte Milchmischung hineingießen und umrühren, um alle flüssigen Zutaten gründlich zu vermischen.

Step 4

Das Weizenmehl Type 405 und das Vollkornweizenmehl nach und nach hinzufügen, jeweils eine Tasse auf einmal, und nach jeder Zugabe mit einem Holzlöffel umrühren. Weiter mischen, bis ein weicher, leicht klebriger Teig entsteht. Bei Verwendung einer Küchenmaschine den Knethaken anbringen und 5-6 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit kneten, bis der Teig glatt und elastisch wird. Beim Kneten von Hand auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 8-10 Minuten kneten.

Step 5

Den Teig auf eine großzügig bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit bemehlten Händen den Teig etwa 5 Minuten sanft kneten, bis er glatt und geschmeidig wird und beim Drücken zurückfedert. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, einmal wenden, um ihn zu bedecken. Fest mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort etwa 1,5 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Step 6

Nach dem Aufgehen den Teig zusammendrücken und in zwei gleiche Portionen teilen. Jede Portion zu einer glatten Kugel formen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine 28x35 cm große Backform mit Backspray einfetten und die Füllung vorbereiten, indem Sie den gemahlenen Zimt, braunen Zucker (oder braunen Zuckerersatz) und Rosinen in einer kleinen Schüssel vermischen.

Step 7

Auf einer bemehlten Fläche jede Teigkugel zu einem 40x20 cm großen Rechteck ausrollen. Die Oberfläche jedes Rechtecks leicht mit Backspray besprühen, dann die Hälfte der Zimt-Zucker-Rosinen-Mischung gleichmäßig über jedes Rechteck verteilen und bis etwa einen halben Zentimeter vom Rand entfernt verstreichen. Von der langen Seite beginnend jedes Rechteck fest zu einer Rolle aufrollen und die Naht zusammendrücken, um sie zu versiegeln. Mit einem scharfen Messer oder ungewürzter Zahnseide jede Rolle in 16 gleiche Stücke schneiden (insgesamt 32 Schnecken).

Step 8

Die Zimtschnecken-Scheiben in der vorbereiteten Backform anordnen und kleine Abstände zwischen ihnen lassen, damit sie sich ausdehnen können. Locker mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort weitere 1,5 Stunden gehen lassen, bis sie sich verdoppelt haben und sich berühren. Während der letzten 30 Minuten des Gehens den Ofen auf 175°C vorheizen und die Glasur vorbereiten, indem Sie das Apfelsaftkonzentrat in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen, bis es um die Hälfte reduziert ist und eine sirupartige Konsistenz hat.

Step 9

Sobald die Schnecken ihr zweites Aufgehen abgeschlossen haben, die Oberseite jeder Schnecke vorsichtig mit der Hälfte der warmen Apfelsaftglasur bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 15-18 Minuten backen, bis die Schnecken oben goldbraun und in der Mitte durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Glasur bestreichen, solange sie noch warm sind. 5-10 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie sie servieren. Zum Aufbewahren vollständig abkühlen lassen und einzelne Schnecken in luftdichten Behältern bis zu 3 Monate einfrieren. Gefrorene Schnecken 30-45 Sekunden in der Mikrowelle oder 10 Minuten in einem 150°C heißen Ofen aufwärmen.