



Gesunde Zimtschnecken

Zutaten für 4-6 Portionen

- 100 g Mehl
- 100 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Apfelmark
- 50 g Quark (-alternative)
- 2 EL Mandelmus
- Zimt
- 1 gr. Apfel
- 25 g Mandeln
- 1 EL Agavendicksaft
- 60 g eingeweichte Datteln
- Nach Belieben: Vanillesauce zum Garnieren

Zubereitung

- Backofen vorheizen auf 175°C Umluft.
- Mehl, Mandelmehl, Backpulver und etwas Zimt vermengen und anschließend Quark, Apfelmark und Mandelmus sowie schrittweise Wasser hinzugeben.
- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, wobei dieser nicht zu trocken oder zu klebrig sein sollte (ggf. Mehl oder Wasseranteil anpassen).
- Datteln in heißem Wasser einweichen und den Apfel sowie Mandeln kleinhacken. Datteln ebenfalls zerkleinern und alles gemeinsam mit Agavendicksaft und Zimt zu einer klebrigen Masse vermengen.
- Teig ausrollen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und gemeinsam einrollen.
- Teigrolle in Stücke schneiden, in eine Auflaufform legen und bei 175 Grad ca. 15-20min backen.