



## KARDAMOM-ZIMT-SCHNECKEN

Für 10 Stück:

### Für den Hefeteig:

100 ml Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL Ahornsirup, Grad A oder C  
21 g frische Hefe (halber Würfel)  
350 g Dinkelmehl, Type 1050  
2/3 TL Salz  
50 g Kokosöl, geschmolzen  
120 g Apfelmus, ungesüßt

### Für die Füllung:

200 g Medjool-Datteln, entkernt  
und gewürfelt  
100 g Mandelmus  
1 EL Kardamom\*  
1/2 EL Zimt  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone

*\*am allerbesten schmeckt es, wenn  
Du Kardamomsamen selber im  
Häcksler mahlst anstatt bereits  
gemahlenen Kardamom zu kaufen!*

### Für die Glasur:

4 EL Ahornsirup, Grad A oder C  
1/4 TL Kardamom  
1/4 TL Zimt

*Zeitaufwand:*

*ca. 2 Stunden inkl. Wartezeit*

Die Mandelmilch zusammen mit dem Ahornsirup handwarm erwärmen (nicht zu heiß werden lassen, denn das schadet später der Hefe). In einer kleinen Schüssel mit der Hefe vermischen. Dazu einen Plastik- oder Holzlöffel verwenden, da Hefe kein Edelstahl mag. 10 Minuten gehen lassen.

In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Salz vermengen. Angerührte Hefe, geschmolzenes Kokosöl und Apfelmus hinzugeben und alles ca. 3 Minuten mit den Händen verkneten. Der Teig ist anfangs klebrig, deshalb zwischendurch die Hände bemehlen. So lange weiterkneten, bis ein elastischer und leicht klebriger Teig entsteht.

Mit einem sauberen Tuch abgedeckt an einem warmen Ort (zum Beispiel der vorgewärmte und wieder abgeschaltete Backofen) 1 Stunde gehen lassen.

Für die Füllung die Datteln in einem Topf mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten ziehen lassen. Das Wasser absieben und die Datteln zusammen mit dem Mandelmus, dem Zimt und der Zitronenschale im Häcksler pürieren.

Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig nochmals 1 Minute gut durchkneten. Eine Kugel formen, auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und mit einem Nudelholz (oder mit den Händen) zu einem Rechteck mit den ungefähren Maßen 15 x 50 cm auswellen. Die Füllung gleichmäßig auf der Fläche verstreichen. Die lange Seite einrollen, bis eine lange Rolle entsteht. Mit einem Messer in 10 gleich große Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Schnecken mit der Schnittseite nach oben (und unten) auf das Backpapier legen. Ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Glasur aus dem mit Gewürzen vermischten Ahornsirup einstreichen.