



## Kannelsnegle, fuldkorn

Fuldkorn og lavt fedtindhold

20 stk

### Ingredienser

25 g gær, frisk  
1,5 dl minimælk  
2 dl skyr naturel,  
1 tsk salt  
1 spsk sukker  
1 spsk rapsolie  
2 dl grahamsmel, fuldkornshvedemel  
1 dl havregryn  
3 dl hvedemel

### Remonce

75 g mandel  
100 g dadler, tørrede uden sten  
1 spsk rapsolie  
150 g danske æbler, Premier  
3 tsk kanel, stødt  
1 spsk brun farin

### Fremgangsmåde

1. Gær opløses i væsken (halver gæren ved koldhævning)
2. Salt, olie, havregryn og grahamsmel røres i
3. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt. Lad dejen være lidt fugtig, når den sættes til hævning. Mængden af hvedemel kan svinge en del. Lad dejen hæve i 1 time.
4. Mandler ristes i ovnen eller på en tør pande til de er lysebrune. ca 10 minutter i ovnen ved 200 grader.
5. Alle ingredienser til remoncen blendes sammen
6. Rul dejen ud i en stor og flad rektangel. Fordel remoncen på hele dejens flade. Rul dejen sammen som en lang spiral. Skær sneglene i ca. 1,5 cm tykkelse.
7. Efterhæv i ca 20 minutter. Pensel sneglene med æg og bag dem ved 200 grader i ca 20 minutter.

**Energiindhold pr. stk 522 KJ (v. 20 stk af ca. 55 g)**

Fedt 3,4 g fedt (24 E%)

Kulhydrat 18 g (59 E%)

Kostfibre 2 g, (4 E%)

Protein 4 g (13 E%)