



Kannelsnegle, Lampe

Et lækkert mellemmåltid

40 stk

Ingredienser

Ingredienser til dejen

150 g havregryn
400 g hvedemel
80 g gær, frisk
80 g sukker
20 g salt
600 g vand
1,5 dl minimælk
25 g kartoffelmos
100 g oliemargarine, Dragsbæk
60 g psyllium-frøskaller, HUSK

Fyld

300 g dadler, stenfri, Delicata
75 g brun farin
2 spsk kanel, stødt
1,5 dl vand

Æggestrygelse

1 medium æg

Fremgangsmåde

1. Havregryn koges til grød med vandet og afkøles 10 minutter
2. Tilsæt alle øvrige ingredienser til dejen på nær hvedemel
3. Ælt dejen i mindst 5 minutter i røremaskine
4. Tilsæt halvdelen af hvedemelet og ælt videre
5. Lad dejen hæve i 30 minutter
6. Blend dadler, farin, kanel og vand til det bliver en jævn masse
7. Slå dejen sammen og ælt med hvedemel, så dejen ikke længere klister
8. Del dejen i 2 klumper og rul dem ud til en rektangel på ca 30x60 cm
9. Smør fyldet på og rul dejen sammen til en pølse, der skæres op i snegle
10. Pensel med æggestrygelse
11. Lad hæve i 30 minutter og bag sneglene ved 180 grader i 20 minutter.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (55 g)
Energi	896 kJ	505 kJ
Protein	4 g	2 g
Kulhydrat, tilgængelig	34 g	19 g
Kostfibre	5 g	3 g
Fedt	5 g	3 g