



## Kannelsnurrer i en sundere udgave

En lækker sund dessert til madpakken. Demonstreret her i bedste kok amok stil af Nicoline.

16 stk

### Ingredienser

#### Ingredienser til dejen

- 1 dl oliemargarine, Dragsbæk
- 2 dl minimælk
- 2 spsk sukker
- 25 g gær, frisk
- 1 tsk kardemomme, stødt
- 1 mellem æg
- 1 tsk salt
- 200 g hvid fuldkorns hvedemel, Amo
- 200 g hvedemel

#### Kanelremonce

- 200 g dadler, stenfri, Earth Control
- 1 mellem æble
- 2 spsk kanel, stødt
- 0,5 dl oliemargarine, Dragsbæk

#### Til pensling

- 1 mellem æg

### Fremgangsmåde

1. Lun mælken og opløs gæren deri
2. Tilsæt alle andre ingredienser til dejen end hvedemelet. Rør rigtig godt.
3. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt til dejen til sidst kan æltes på bordet. Brug god tid på at ælte - så bliver de mest lette og luftige (røremaskine kan benyttes)
4. Sæt dejen til hævnings 30 minutter.
5. Blend eller hak alle ingredienserne til fyldet sammen til en ensartet masse.
6. Rul dejen ud til en stor firkantet og smør fyldet på hele fladen. Fold dejen sammen på midten, så fyldet pakkes ind. Skær dejen ud i 16 pølser, snog dem hver især og rul sammen til 16 snegle
7. Pensel sneglene med et sammenpisket æg
8. Hæv i 20 minutter og bag sneglene ved varmluft 180 grader i 15 minutter.

Næringsindhold	Pr. stk (74 g)
----------------	----------------

Energi	949 kJ
Protein	4 g
Kulhydrat, tilgængelig	29 g
Kostfibre	4 g
Fedt	10 g

#### Tip!

Du kan også lave et brød af 3 eller 5 flettede dejpølser. På billedet ses både kannelsnurrer og kanelbrød. Brødet skal bages 25-30 minutter.