



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

Kanelremonce

- 200 g dadler, stenfri
- 1 æble
- 2 spsk kanel, stødt
- 1/2 dl oliemargarine

Til pensling

- 1 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.
9. Bages 25-30 minutter

Tip!

Du kan også lave et brød af 3 eller 5 flettede dejpølser. På billedet ses både kannelsnurrer og kanelbrød.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (77 g)
Energi	301 kcal/ 1264KJ	231 kcal/ 970KJ
Fedt	13 g	10 g
Kulhydrat	38 g	29,5g
Protein	6 g	4,5 g