

ZIMT-SCHNECKEN



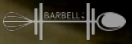
PRO 100 g:

294 kcal
BRENNWERT

23,0 g
EIWEIß

20,3 g
KOHLENHYDRATE

11,5 g
FETT



ZUTATEN:

MANDELMEHL (ENTÖLT)	100 g
GEMAHLENE MANDELN	50 g
GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	30 g
DINKELMEHL	70 g
IMO-SIRUP (ISOMALTO-OLIGOSACCHARID)	75 g
EI	2 STK.
SALZ	1 PRIESE
ERYTHRIT	70 g
ZIMT	2-3 TL

ZUBEREITUNG:

1. FÜR DEN TEIG DIE EIER TRENNEN UND DAS EIWEIß MIT MANDELMEHL, GEMAHLENEN MANDELN, PROTEINPULVER, IMO-SIRUP UND SALZ VERKNETEN.
2. DEN TEIG AUF EINER LEICHT BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE ZU EINEM RECHTECK AUSROLLEN. DIE TEIGPLATTE MIT EIGELB BESTREICHEN UND EINE MISCHUNG AUS ZIMT UND ERYTHRIT DARAUFGESTREUT. DEN TEIG JEWEILS VON DER LANGEN SEITE AUFROLLEN UND DIE ROLLEN FÜR MINDESTENS 1 STD. KALT STELLEN.
3. DIE ROLLEN MIT EINEM NASSEN MESSER IN ETWA 1/2 CM DICKE SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT ETWAS ABSTAND AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH LEGEN. ANSCHLIEßEND IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN FÜR 15 MIN. BEI 180°C BACKEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®