



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
3 tsk kanel
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 hævnning. Mængden af hvedemel kan svinge en del.
4. Lad dejen hæve i 1 time.
5. Mandler ristes i ovnen eller på en tør pande til de er lysebrune. 5 -10 minutter i ovnen ved 200 grader eller airfryer. Hold øje !
6. Alle ingredienser til remoncen blendes sammen
7. Rul dejen ud til en rektangel 1-2 cm tyk.
8. Fordel remoncen på hele dejens flade. Rul dejen sammen som en roulade. Skær sneglene i ca. 1,5 cm tykkelse.
9. Efterhæver i 20 minutter på bagepladen.
10. Pensel sneglene med æg og bag dem ved 200 grader i ca 20 minutter.

Tip!

Kardemomme og citronskal kan bruges i stedet for kanel, med hakkede hasselnødder og rosiner i remoncen

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (55 g)
Energi	227 kcal/ 953,4KJ	125 kcal/ 525KJ
Fedt	6 g	3,5 g
Kulhydrat	33 g	18 g
Protein	7,5 g	4 g