Schnelle Zimtschnecken aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	60 g
Brauner Zucker	60 g
Salz	
Paniermehl	1 EL
Zimt	2 TL
Ingwerpulver	
Kardamom, gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Backpulver	3 TL
Speisequark, Magerstufe	125 g
Milch	5 EL
Rapsöl	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backpapier, SILVERCREST Handrührgerät mit Schneebesen, SILVERCREST Handrührgerät mit Knethaken, Nudelholz, SILVERCREST Heißluftfritteuse

1. 2 Stücke Backpapier etwas größer als Frittierkorbgröße zuschneiden. In einer Schüssel Butter, Zucker und Salz mit einem Handrührgerät mit Schneebesen schaumig aufschlagen. Paniermehl und Gewürze unterrühren.

2. In einer zweiten Schüssel Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver mischen. Quark, Milch und Öl dazugeben. Mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Kugel verkneten und mit Mehl bestäuben.

3. Mit der Teigrolle zu einem Rechteck (36 x 24 cm) ausrollen. Zimt-Gewürz-Butter darauf verstreichen, dabei an den Längsseiten einen 1 cm breiten Rand lassen.

4. Teig von einer Längsseite her aufrollen, in 12 ca. 3 cm breite Scheiben schneiden. Frittierkorb mit Backpapier auslegen, Schnecken hineinstellen und etwas aneinanderdrücken. Bei 160 °C 7 Min. backen. Vorsichtig aus dem Frittierkorb auf das zweite Stück Backpapier stürzen, oberes Papier abziehen. Schnecken umgedreht auf dem Papier wieder in den Korb geben. Bei 180 °C weitere ca. 5–7 Min. fertig garen. Zimtschnecken am besten lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Schnecken können auch eingefroren werden. Dann nach dem Auftauen bei

160 °C ca. 2 Min. erwärmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	531 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g