Vegane Vollkornschnecken

Wir lieben unsere veganen Zimtschnecken ja über alles. Und obwohl Zimt ganzjährig bei uns gerne gegessen wird, wollte ich mal etwas Abwechslung in unseren Schneckenreigen bringen. Und da ich bei uns leider die einzige bin, die Mohn liebt, wurden es gleich zwei neue Vollkornschneckenrezepte: das eine mit einer raffinierten Mohn-Marzipan-Füllung (die auch ganz wunderbar ohne das Marzipan funktioniert und schmeckt!) und das andere mit einer ganz einfachen Füllung aus veganer Haselnusscreme und gehackten Mandeln. Das Rezept für den Teig ist so bemessen, daß Ihr beide Schneckensorten gleichzeitig zubereiten könnt: wenn Ihr also nur eine Variante ausprobieren wollt, müßt Ihr entweder die Zutaten für den Teig halbieren oder die Mengenangaben für die jeweilige Füllung verdoppeln!

Zutaten

für den Teig

- 800g Dinkel-Vollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 300 ml Hafermilch oder jede andere Pflanzenmilch
- 1 Würfel frische Hefe
- 100 g Rohrohrzucker
- 160 g Alsan (oder jeder andere vegane Butterersatz)
- 2 Prisen Salz

für die Mohn-Marzipan-Füllung

- 100 g Marzipan
- 100 g gemahlener Mohn
- 200 ml Hafermilch oder jede andere Pflanzenmilch
- 1 EL Rohrohrzucker (wenn Ihr das Marzipan weg lasst, könnt Ihr ruhig 2 EL nehmen!)
- 1/4 TL gemahlene Vanille

für die Schoko-Nuss-Füllung

- ca 250 g vegane Haselnuss-Creme
- 100 g Mandeln, gehackt

Außerdem: etwas Alsan zum Einfetten der Form und Hagelzucker zum Bestreuen der Mohn-Marzipan-Schnecken

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Als erstes wird der Hefeteig zubereitet. Dazu die Hafermilch in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, anschließend das Alsan darin auflösen. Den Zucker hinzugeben und verrühren. Sobald diese Flüssigkeit handwarm ist (Fingerprobe! Sie darf auf keinen Fall zu heiß sein!), die Hefe hineinbröseln und gut verrühren. Nun wird der Dinkel fein gemahlen und mit dem Salz vermischt. Die trockenen Zutaten kommen nun in die Rührschüssel der Küchenmaschine (wer keine hat, rührt den Hefeteig eben mit den Knethaken des Handrührgerätes zusammen): die warme Flüssigkeit wird dazugegeben und mit Hilfe des Knethakens zu einem glatten Teig verknetet. Klebt der Teig an der Schüssel, wird noch etwas Mehl hinzugegeben, bis er sich ohne zu kleben lösen läßt. Nun deckt man den Teig mit einem Küchentuch zu und läßt ihn so lange in der Schüssel gehen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (30 - 45 Minuten). Ist der Teig schön aufgegangen, knetet man ihn mit den Händen kräftig durch und teilt ihn in zwei Teile. Diese werden

© utasglueck.de

auf der bemehlten Arbeitsfläche zu zwei Rechtecken ausgerollt. Das eine Rechteck wird großzügig mit der Haselnusscreme bestrichen und mit dem Großteil der gehackten Mandeln bestreut: ein paar gehackte Mandeln werden zum Bestreuen der fertig gerollten Schnecken beiseite gelegt. Dann wird das Rechteck vorsichtig von der langen Seite her aufgerollt.

Ist die Rolle fertig, schneidet man etwa 3 cm dicke Scheiben ab und setzt diese entweder in eine gut gefettete Auflaufform oder einzeln auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Backblech.

Bevor man das zweite Rechteck bestreichen kann, muß erst noch die Mohn-Marzipan-Füllung zubereitet werden: dazu erhitzt man die Hafermilch in einem kleinen Topf und rührt den gemahlenen Mohn zusammen mit dem Zucker und der Vanille ein. Bei ausgeschalteter Herdplatte läßt man die Masse etwas ziehen. Soll Marzipan mit in die Füllung, wird dieses nun (am leichtesten in der Küchenmaschine!) fein gerieben und unter die Masse gerührt. Jetzt wird das zweite Rechteck mit der Mohn-Marzipan-Masse bestrichen.

Da die Mohn-Marzipanfüllung etwas voluminöser ist, fällt das Aufrollen etwas schwerer: aber die Mühe lohnt sich, Ihr werdet sehen! Auch diese Rolle wird in etwa 3 cm dicke Scheiben geschnitten, welche in eine gefettete Auflaufform gelegt oder einzeln auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Backblech gesetzt werden.

Die Mohn-Marzipan-Schnecken werden zuletzt mit etwas Hagelzucker bestreut. Jetzt kommen die Vollkornschnecken alle zusammen in den Backofen: und zwar bei 180 ° Celsius Umluft / Heißluft. Backt Ihr die Schnecken dicht gedrängt in einer Form, brauchen sie ca 35-45 Minuten (je nach Backofen!), bis sie goldbraun gebacken sind.

Backt Ihr sie einzeln auf einem Backblech, dürfen sie den Ofen schon nach 15-20 Minuten verlassen. Achtet einfach auf eine schöne Bräunung!

Auf einem Backblech haben die Vollkornschnecken natürlich viel mehr Spielraum, sich zu entfalten, wohingegen eine Auflaufform einfacher zum Mitnehmen der veganen Köstlichkeiten ist: zum Beispiel zu Freunden oder zum ersten Picknick des Jahres.

© utasglueck.de