

KANELSNEGLE UDEN SUKKERCHOK

16 stk.

Traditionelle kanelnegle er en (skøn!) snasket affære med smør og sukker i overflod. Her er den saftige, søde fornemmelse bevaret, blot sundhedsoptimeret med æbler og kokosolie. Der er sjældent fyld nok i en kanelnegl, men det er ikke noget problem her! Kanelneglene er uden mælkeprodukter.

INGREDIENSER

Dej:

2½ dl mandeldrik

10 g gær

1 tsk. fint himalayasalt

1 spsk. rørsukker

1 tsk. stødt kardemomme

2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

Ca. 400 g fint speltmel

1 æg til pensling

Fyld:

400 g æbler

75 g mandler

3 tsk. stødt ceylonkanel

50 g kokospalmesukker

4 spsk. jomfrukokosolie

SÅDAN GØR DU

1. dag

- * Lun mandeldrikken, og rør gæren ud i den.
- * Tilsæt resten af ingredienserne til dejen, og ælt den godt sammen.
- * Lad den hæve i køleskabet natten over.

2. dag

- * Tag dejen ud, og lad den efterhæve ved stuetemperatur i 1-2 timer.
- * Skyl æblerne, del dem i kvarte, fjern kernehuset, og riv dem groft.
- * Hak mandlerne groft, og bland dem med æble, kanel, sukker og kokosolie (brug fingrene!).
- * Ælt dejen, rul den ud til en stor flade, og smør fyldet ud på den.
- * Rul dejen sammen til en roulade, og skær ca. 16 snegle, som sættes på en bageplade med bagepapir.
- * Lad sneglene hæve på bagepladen i ca. 1/2 time.
- * Pensl sneglene med et sammenpisket æg, og bag dem ved 200 grader i ca. 15 minutter.

FIF TIL KANELSNEGLE

Erstat gerne mandeldrik med sødmælk, kokosolie med smør og mandler med hasselnødder. Kokospalmesukker kan erstattes med groft rørsukker eller muscovadosukker.