

# KOCH REZEPT

DES MONATS

Dezember 2025

## Weihnachtliche Zimtschnecken



### Deine Zutaten

- 270 ml fettarme Milch
- 60 g Butter
- 250 g Vollkornmehl
- 250 g Mehl
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- ½ Würfel Germ
  
- 70 g Butter
- 40 g Zucker
- 3 TL Zimt
  
- 60 g fettarmer Frischkäse
- 1 TL Butter
- 1 EL Puderzucker

### Die Zubereitung

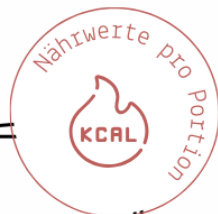
Milch und Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe hinein bröckeln, Lauwarme Milch zugeben und 5 Min. mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck (ca. 40 x 30 cm) ausrollen. Für die Füllung weiche Butter aufschlagen, Zucker und Zimt zugeben. Zimt-Butter dünn auf das Rechteck streichen. Von der langen Seite aufrollen und mit einem scharfen Messer in 14 Scheiben schneiden. Einzelne Scheiben in die Form legen. Zugedeckt 30 Min. ruhen lassen. Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Ca. 25 Min. backen, dann etwas auskühlen lassen.

Für die Glasur alle Zutaten aufschlagen und dünn auf die lauwarmen Zimtschnecken streichen. Am besten frisch genießen.

#### Gut zu wissen:

Genuss darf sein – Zimtschnecken passen in eine ausgewogene Ernährung, wenn du sie bewusst und ohne schlechtes Gewissen genießt!



Menge für ca. 14 Portionen

Nährwerte pro Portion:

pro Portion 229 kcal/ 5,3 g EW/ 8,9 g  
Fett/ 30,2 g KH = ca. 3 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen