

Wenn man seine Ernährung ändert, gehen manche lieb gewonnenen Rezepte dabei verloren und neue kommen hinzu. So war es bei mir als ich aufhörte Fleisch zu essen und erst recht als ich vor sechs Monaten auf eine komplett vegane Ernährung umstellte. Was mir dabei am schwersten fiel, war das vegane Backen.



Vegane Zimtschnecken nach einem aus Schweden überlieferten Rezept.

Schon zuvor hatte ich den ein oder anderen Abstecher in die vegane Backkunst versucht. Allesamt mit mäßigem Erfolg. Von meiner veganen schwedischen Prinzessinentorte erzählen wir uns heute noch in der Familie Gruselgeschichten.

Ein Rezept, das meiner Meinung nach leicht vegan zuzubereiten sein sollte, waren Hefeschnecken. Mehrere Fehlversuche belehrten mich jedoch eines Besseren.

Einerseits war der Hefeteig eher keksartig statt fluffig und weich, die Zimtfüllung floss jedes Mal aus den Schnecken und bildete einen blubbernden Fettsee mit Karamellinseln auf

der die traurige Karikatur einer Zimtschnecke vor sich hin bräunte. Ich war frustriert und legte das Thema Hefeschnecken erstmal zur Seite.

Doch so richtig in Ruhe ließ es mich nicht. Und als ich auf ein Rezept stieß, in dem die Margarine geschmolzen auf den ausgerollten Teig gestrichen wird, bevor man ihn mit Zimtzucker bestreute, passte ich es etwas an und probierte es aus. Mit Erfolg. Endlich.



Zutaten für 16 Hefeschnecken

Für den Teig

50 g Margarine

170 ml Mandelmilch oder andere Milchalternativen

50 g Zucker

20 g Hefe

1 Prise Salz

2 TL Kardamom

350 g Mehl

Für die Füllung

30 g Margarine

50 g Zucker

1 EL Zimt

Etwas Pflanzenmilch zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Für den Teig Margarine, Mandelmilch, Zucker, Kardamom und Salz in einem Topf unter rühren erwärmen, bis die Margarine vollständig geschmolzen ist. Auf Körpertemperatur abkühlen lassen.
2. Die Hefe mit den Fingern in kleine Krümel brechen und in die warme Flüssigkeit einrühren, bis sie sich aufgelöst hat und 10 Minuten zur Seite stellen.
3. In einer Rührschüssel Mehl und Flüssigkeit miteinander verkneten und abgedeckt etwa eine Stunde ruhen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat.
4. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck in Größe eines Backblechs ausrollen. Die Margarine für die Füllung schmelzen, den ausgerollten Teig damit bestreichen. Zimt und Zucker vermischen und gleichmäßig über die bestrichene Teigplatte streuen.
5. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 16 Scheiben schneiden.

Die Schnecken in einer gefetteten Backform oder einzeln auf einem Blech mit Backpapier legen, nochmals zudecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

6. Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen, die Zimtschnecken mit Pflanzenmilch bepinseln und für etwa 6 Minuten goldbraun backen. Möglichst noch warm genießen.



Die vegane Zimtschnecke ist angerichtet, Kaffee ist aufgebrüht, das [Fika](#) kann beginnen. Guten Appetit!

[Smaklig måltid!](#)

Helena