

PORTIONEN 15	ZEIT GESAMT 70 min	LEVEL Medium
------------------------	------------------------------	------------------------

Rezept

ERDNUSSBUTTER- MACADAMIA-SCHNECKEN

Die Mischung als salzig und süß ist spätestens nach dem Hype des salted Caramell in aller Munde. Nachdem ich die Kombi das erste Mal in [Erdnuss-Schokoriegeln](#) ausprobiert und lieben gelernt habe, ist dieses Rezept hier das nächste. Und ich sag's Dir – diese Erdnussbutter-Macadamia-Schnecken sind der Hammer!

Als [Grundlage habe ich den Hefeteig](#) verwendet. Dieses Mal mal mit Trockenhefe, die ich genau wie frische Hefe, in warmer Milch mit etwas Haushaltszucker angesetzt habe (hat ordentlich Blasen geworfen) und dann mit dem Teig – wie beschrieben – verwendet habe (also mit ca. 30 min Ruhen bei Zimmertemperatur oder im Backofen bei ca. 40 Grad). Du kannst aber gerne ganz normal mit frischer Hefe arbeiten (ich hatte einfach keine mehr zu Hause).

Macadamia-Nüsse sind in der LC- und Keto-Ernährung super gerne gesehen, denn sie liefern viele Mineralien und Spurenelemente (Kalzium, Kalzium, Magnesium, Eisen), Vitamin B und gute ungesättigte Fettsäuren. Sie gilt nicht umsonst als Königin der Nüsse. Allerdings schlägt sie auch in Sachen Kalorien ihre anderen Artgenossen, von daher immer schön auf die Verzehrmenge achten.

Das gilt natürlich in gleichem Maße für die verwendete Erdnussbutter /-creme. Wichtig bei der Auswahl ist, dass kein Zucker zugefügt ist und das macht die Auswahl schon recht klein. Wenn Du keine [geeignete Erdnusscreme findest](#) ([ich verwende die von GEPA](#)), kannst Du auch Erdnussmus iVm. einem Süßungsmittel (z.B. Pudererythrit) verwenden.

Auf jeden Fall ist gesalzene Macadamia und süße Erdnussbutter ein wahrer Genuss! Na, schon neugierig? Ok, dann viel Spass!



ZUTATEN

Bereite den Teig nach dem Rezept für den süßen Grundteig Hefe vor. Für die Füllung:

- ca. 200 g Erdnussbutter /-creme
- Süße nach Wahl – empfohlen **Erythrit** (pulverisiert)
- ca. 100 g gesalzene Macadamia-Nüsse

Wenn es aus dem Nachbarbüro nur ruft: MEGA!

Für das Frosting:

- 2 EL Quark (20 % Fett)
- Milch
- Erythrit (pulverisiert)



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Bereite den Hefeteig wie im Grundrezept vor. Knete diesen nach dem Ruhen mithilfe von Bambusfasermehl zu einem Teig, den Du zwischen Dauerbackfolie und/oder Frischhaltefolie zu einem großen Rechteck ausrollen kannst.

SCHRITT 2

Erwärme die Erdnussbutter /-creme im Wasserbad oder der Microwelle, bis diese flüssig geworden ist. Gib' nach Geschmack das pulverisierte Erythrit hinzu und verteile die Creme dann gleichmäßig auf den ausgerollten Teig.

SCHRITT 3

Hacke die gesalzenen Macadamia-Nüsse mit einem Messer (Multizerkleinerer geht auch, allerdings werden die Stücke da gerne schon schnell sehr klein) und verteile sie dann gleichmäßig auf der Erdnussbutter /-creme.

SCHRITT 4

Jetzt rolle den Teig von der Längsseite her möglichst dicht auf, umwickle ihn mit Frischhaltefolie und lege die Rolle für ca. 15 min ins Gefrierfach. So wird die Creme wieder fester und die Teigrolle lässt sich besser in entsprechende Stücke schneiden.

SCHRITT 5

Nach dem Kühlen schneide die Rolle in ca. 3 cm dicke Scheiben. Ich mache das oft mit einem Faden (Rolle mit dem Faden umwickeln und die beiden Enden gegeneinander ziehen), denn dann wird der Inhalt nicht platt gedrückt. Ein Messer funktioniert natürlich auch.

SCHRITT 6

Lege die Schnecken entweder auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Backgitter oder auf ein durchlöcheres Backpapier im Heißluftkorb.

SCHRITT 7

Ich habe meine Schnecken für ca. 15 min bei 160 Grad in der Heißluftfritteuse gebacken.
Im Backofen sollte die vorgeheizte Temperatur auch 160 Grad Umluft sein und die Backzeit wird dort in etwa 5 min länger sein.

SCHRITT 8

Sind die Schnecken fertig gebacken und haben eine schöne goldbraune Farbe, lasse sie auskühlen. Währenddessen kannst Du das Frosting anrühren. Dazu den Quark mit Milch und Erythrit (pulverisiert) glatt rühren. Die Konsistenz sollte so flüssig sein, dass die Masse vom Löffel herunterläuft, aber nicht zu flüssig ist.

SCHRITT 9

Beträufel vor dem Verzehr die Schnecken mit dem Frosting und serviere sie. Wenn Du kein Frosting möchtest, bietet sich auch einfach Pulvererythrit als Topping an.
Viel Spass und gutes Gelingen!
