

# Schlemmerschnecken

*Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas Backliebe und FoodOase.*

**Unwiderstehlich würzig und herzhaft schmecken die formschönen, weichen Brotteig-Schnecken! Die saftig-pikante Füllung sorgt für großartige Genussmomente! Ideal als Snack zu glf Bier und Wein, aber auch zum Mitnehmen perfekt!**

**glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei, hefefrei, optional milchfrei, eifrei, fruktosearm**



Für etwa 16 – 18 Stück = 1 Backblech

## Für den Teig:

400g Backmischung für Brot Landbrot Art von Tanjas Backliebe

1 P. Backpulver

1,5 TL Salz

300ml Wasser

80g Joghurt (ggf. laktosefrei)

Glutenfreies Mehl zum Formen

## Außerdem:

2 EL Speiseöl

100g rohen Schinken, sehr klein gewürfelt

1 Zwiebeln, klein gewürfelt

100g Schmand (ggf. laktosefrei)

200g Emmentaler, gerieben

1 EL Schnittlauchröllchen

Nach Geschmack: Einige getrocknete Tomaten, klein geschnitten  
Salz, Pfeffer

1 kleines Ei, verquirlt

Mohn- oder Chiasamen, Pinienkerne (gerne auch andere Saaten:  
Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam)

1. Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinken und Zwiebeln darin glasig dünsten. Auskühlen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

2. Für den Teig alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen, etwa 4 – 5mm dünn.

4. Die Teigplatte mit Schmand gleichmäßig bestreichen. Emmentaler, die Schinken-Zwiebel-Mischung, getrocknete Tomaten und Schnittlauchröllchen darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ringsum etwa 1 – 2 cm nicht befüllen.

5. Die Teigplatte von der Längsseite her locker aufrollen. Von der Teigrolle Scheiben mit je etwa 2cm Dicke abschneiden und auf das Backblech legen.

6. Die Rollen mit verquirltem Ei bepinseln und mit Saaten bestreuen.

7. Das Blech in den **KALTEN** Backofen, auf mittlere Schiene einschieben. Die Temperatur auf 180 Grad (Umluft) einstellen und die Schnecken insgesamt etwa 30-35 Minuten backen.

**Tipp zum Einfrieren:** Die ausgekühlten Schnecken einfrieren. Bei Bedarf, bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Anschließend für etwa 5 – 8 Minuten bei 165 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) aufbacken.

**Maisfrei – Tipp:** Maisfreies Backpulver z.B. von BioVegan verwenden.

**Milchfrei – Tipp:** Für den Teig eine vegane Joghurtalternative auf z.B. Soja-, Cashew-, Mandel- oder Kokosbasis 1:1 einsetzen. Käse durch einen veganen Streukäse-Ersatz tauschen, z.B. Wilmersburger Pizzaschmelz. Schmand durch eine vegane

Schmandalternative auf Sojabasis ersetzen. Erhältlich sind Milcherersatzprodukte im Reformhaus oder Bioläden.

**Fruktosearm – Tipp:** Für den Teig Zucker durch Getreidezucker oder Reissirup tauschen. Verdünnte Essig-Essenz anstatt herkömmlichen Essig verwenden. Für die Füllung Schalotten anstatt Zwiebeln einsetzen.

**Eifrei – Tipp:** Das Ei durch angerührtes Ei-Ersatzpulver tauschen.

### **Bild 1 – 3: Ungebackene Schlemmerschnecken**







