



KANELSNEGLE UDEN SUKKERCHOK

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!

16 stk.



Ingredienser

Dej:

- 2 1/2 dl mandeldrik
- 20 g gær
- 1 tsk. fint sten-, hav-, Læsø Syde- eller himalayasalt
- 1 spsk. rørsukker
- 1 tsk. kardemomme
- 2 spsk. solsikkeolie
- Ca. 400 g fint speltmel
- 1 æg til pensling

Fyld:

- 400 g æbler
- 75 g mandler
- 3 tsk. kanel
- 50 g muscovadosukker, alternativt groft rørsukker
- 4 spsk. kokosolie

Sådan gør du

- Lun mandeldrikken, og rør gæren ud i den.
- Tilsæt resten af ingredienserne til dejen, og ælt den godt sammen.
- Lad den hæve tildækket 1/2 time.
- 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 1/2 time.
- Pensl sneglene med et sammenpisket æg, og bag dem ved 200 grader ca. 15 min.

Rebeccas fif

Erstat gerne mandeldrik med komælk, kokosolie med smør og mandler med hasselnødder.



Pssst!

Vil du have flere opskrifter med sødt på en sundere måde? Kunne du tænke dig at lave:

Bagværk med en smule sukker

Pærelet kage med kokos
Mormors æblepie
Banankagebrød

Bagværk med banan eller tørret frugt

Konfektkage
1-2-3-kage
Svampede æblemuffins

Bagværk med stevia

Klidmosters kokosmuffins
Uden-noget lagkagescoop

Chokolader

Raw chokolade i syv variationer
Lakridsmandler
Choko-nødde-crunch
Mini-riskiks med chokocoating
Påskeæg fra Paradiset a la Raw

Is

Skovbærsorbet
Raw dobbeltchokoladeis med chili

- *sounds nice*, ikke?

Alt sammen med naturlig sund sødme, frugt, fibre og cellefedt uden deller.
Så skal du da have alle opskrifterne, som du finder i temaet "Sødt – på en sundere måde"!

Det kan blive dit – helt gratis – hvis du melder dig ind i Klub Sunde Børn i april 2012.
Husk, der er ingen bindingsperiode, så du kan kigge dig uforpligtende omkring, inden du beslutter dig.

Læs her hvordan:

<http://rebeccapersson.com/klub-sunde-born-velkommen/>

Med sød og kærlig hilsen

Rebecca Persson