



## KANELSNEGLE UDEN SUKKERCHOK

*Traditionelle kanelsnegle 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 kanelsnegl, 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 cellededt uden deller.  
Så skal du da have alle opskrifterne, som du finder i e-guiden "Sødt – på en sundere måde"!

Se her, hvordan opskrifterne bliver dine!

<http://rebeccapersson.com/sodt-pa-en-sundere-made/>

Med sød og kærlig hilsen

*Rebecca Persson*

Pssst! Der er 100% tilfredshedsgaranti, så du kan investere i opskrifterne helt uden risiko!