

Kannelsnegle

20 stk.

Ingredienser:

Dej:

Mini mælk	3,5 dl
Gær	50 g
Sukker (saccharose)	10 g
Salt	3 g
FiberHUSK®	20 g
Æg	1 stk
Hvedemel	400 g

Fyld:

Becel margarine	100g
Strøsukker	30 g
Kanel	6 g

1. Lun mælken og udrør gær og FiberHUSK® heri.
2. Bland de øvrige ingredienser i, melet af flere gange.
3. Lad dejen hæve tildækket 30-60 min.
4. Slå dejen ned og udrul den til rektangulært stykke, ca. 25x 40 cm.
5. Becel margarinen smøres på, og kanel og strøsukker drysses over - rul derefter dejen sammen som en roulade.
6. Udkær i passende stykker.
7. Sæt sneglene på en bageplade med bagepapir.
8. Efterhæver i ca. 30 min.
9. Sneglene pensles med æg og bages i 15-18 min. ved 170 grader.
10. Når sneglene er afkølet, kan de pyntes med sukkerfri flormelis.



Næringsværdi:	Pr. stk.	Pr. 100 g
Energi	590 kj/ 140 kcal	907 kj / 215 kcal
Protein	4,3 g	6,6 g
Fedt	3,4 g	5,2 g
Kulhydrat	22,8 g	35,0 g
Fiber	2,3 g	3,5 g

Vejer ca. 65 g pr. stk.