

## Diabetiker - Quark - Schnecken

Kategorien: Kuchen, Kleingebäck, Hefeteig, Diabetiker

Zutaten für: 10 Portionen

250	Gramm	Mehl
60	Gramm	Margarine
4	Gramm	Salz
20	Gramm	Hefe
50	Gramm	Wasser
100	ml	Magermilch

### *FUELLUNG*

---

250	Gramm	Magerquark
85	Gramm	Fructose
45	Gramm	Mehl
1		Ei
40	Gramm	Margarine Zitronenschale

### *ZUM BESTREICHEN*

---

50	Gramm	Diabetiker Marmelade Aprikose
----	-------	----------------------------------

### Anleitung:

Hefe und lauwarme Milch mit etwas Fructose auflösen und kurze Zeit gehen lassen. Mehl, Margarine, Salz und die vorbereitete Hefe mit soviel Milch und Wasser verarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zwei Stunden zugedeckt in einem warmen Raum stehen lassen. Für die Füllung alle Zutaten miteinander vermengen. Danach den Teig zu einem Rechteck ausrollen, die Füllung darauf verteilen und den Teig von der Breitseite her aufrollen, in drei-vier cm dicke Scheiben schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Bei 200 GradC ca. 20 Minuten hellgelb backen. Die gebackenen Schnecken mit heisser Aprikosenmarmelade dünn bepinseln. Das Rezept ergibt 10 Schnecken, wovon jeweils eine 9 g Eiweiss, 8 g Fett, 35 g Kh = 3 Be; 270 Kcal=1134 KJ enthalten soll. Wer jetzt mal für eine(n) Diabetiker(in) diese Schnecken backt wird enttäuscht sein. Relativ viel Geschmiere, extra Marmelade und Fructose geholt und er/sie darf nachmittags davon nur eine halbe Schnecke wegen seiner Proteineinheiten (Be) essen... Aber auf die Person Rücksicht genommen zu haben, wird von ihr hoch anerkannt :-)) Aber allen anderen schmeckt es auch. Wer nicht speziell für einen Diabetiker backt kann natürlich auch "normalen" Zucker und Marmelade verwenden. Wenn man nicht so genau mit den Gramm hantiert gelingt der Teig auch besser...