

Zimtbrezeln

1 Ei

Zutaten: (ca. 45 Stück)

140 g feines Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
1/2 Pkg. Backpulver
30 g Sauerrahm
je 1 Pr. Zimt und Salz
50 g Pflanzenmargarine
1 Ei
Rum
Rum-Aroma
Süßstoff
Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Aus Pflanzenmargarine, Ei, Süßstoff, Sauerrahm, Zimt, Rum-Aroma zu einem Abtrieb herstellen. Mehl und Backpulver vermischen und zum Abtrieb geben. Rasch zu einem glatten Teig verkneten, daraus eine Rolle formen, 14 gleichmäßige Stücke schneiden und kleine Brezeln formen. Brezeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C 12 bis 15 min backen.

Nährwert: Gesamte Menge: 7 BE, 1 Brezel = 0,5 BE