

Rezept

Mohnschnecken mit Erythrit

Ein Rezept von Mohnschnecken mit Erythrit, am 15.12.2025

Zutaten

Für die Füllung

500 ml Milch	250 g gemahlener Blaumohn
100 g Erythrit	1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 EL Butter	

Für den Teig

250 g Mehl	Salz
1 TL Backpulver	250 g Magerquark
200 g weiche Butter	

Für den Guss

50 g Erythrit	1 Eiweiß (M)
1 EL Zitronensaft	

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 15 g F, 7 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 400 ml Milch, Mohn und Erythrit bei kleiner bis mittlerer Hitze aufkochen. Puddingpulver und restliche Milch (100 ml) glatt verrühren. Das angerührte Puddingpulver in die heiße Milch rühren und ca. 1 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Butter einrühren. Die Masse in eine Schale füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Quark und Butter zugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kühlen.
3. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (40 × 30 cm) ausrollen. Die Mohnmasse gleichmäßig daraufstreichen und von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Blechen verteilen. Die Schnecken nacheinander im Ofen (Mitte) in je ca. 15 Min. hellbraun backen.

4. Inzwischen das Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Eiweiß in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren. Pulverisiertes Erythrit und Zitronensaft zugeben und zu einem Guss verrühren. Die Schnecken aus dem Ofen nehmen, mit dem Guss besprenkeln und abkühlen lassen.