

## Rezept

# Mohnschnecken mit Erythrit

Ein Rezept von Mohnschnecken mit Erythrit, am 15.12.2025

## Zutaten

### Für die Füllung

<b>500 ml</b>	Milch	<b>250 g</b>	gemahlener Blaumohn
<b>100 g</b>	Erythrit	<b>1 Pck.</b>	Vanillepuddingpulver
<b>1 EL</b>	Butter		

### Für den Teig

<b>250 g</b>	Mehl	Salz	
<b>1 TL</b>	Backpulver	<b>250 g</b>	Magerquark
<b>200 g</b>	weiche Butter		

### Für den Guss

<b>50 g</b>	Erythrit	<b>1</b>	Eiweiß (M)
<b>1 EL</b>	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 besprinkeln und abkühlen lassen.