

Rezept

Vegane Cinnamon-Rolls mit Pekannüssen

Ein Rezept von Vegane Cinnamon-Rolls mit Pekannüssen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig

300 ml Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)	5 g frische Hefe
50 g Puderzucker	100 g vegane Margarine
1 TL gemahlene Vanille	500 g Weizenmehl (Type 550)
Salz	

Für die Füllung

80 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)	100 g Kokosblütenzucker
2 TL Zimtpulver	½ TL gemahlener Kardamom

Außerdem

1 EL Ahornsirup	1 EL gehackte Pekannüsse
------------------------	---------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 20 g F, 7 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig den Pflanzendrink leicht erwärmen, Hefe, Zucker, Margarine in Stücken und Vanille einrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und mit der Hand oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. In einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat (ca. 2-4 Std., je nach Temperatur).
2. Für die Füllung die zimmerwarme Margarine in eine Schüssel geben und mit einer Gabel mit Zucker, Zimt und Kardamom vermischen.
3. Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen (ca. 40 × 60 cm, knapp 1 cm dick). Großzügig mit der Füllung bestreichen und von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle mit einem sehr scharfen Messer oder neutraler Zahnseide in 2-3 cm dicke Scheiben teilen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform (25 × 35 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen. Die Scheiben mit etwa 1 cm Abstand in die Form setzen und abgedeckt 30 Min. gehen lassen. Die Rollen sollen sich sichtbar vergrößern und aneinanderstoßen. Die Rolls im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. backen.

5. Herausnehmen, noch warm mit Ahornsirup einpinseln und mit grob gehackten Pekannüssen bestreuen.