

Rezept

Zuckerfrei Haselnuss-Hörnchen

Ein Rezept von Zuckerfrei Haselnuss-Hörnchen, am 24.06.2026

Zutaten

Für den Teig

125 ml Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)	10 g frische Hefe
280 g Dinkelmehl (Type 1 050)	Salz
1 EL Dattelsirup	25 ml Sonnenblumenöl
1 EL Butter	

Für die Füllung

20 g Haselnussmus	1 EL Kakaopulver (stark entölt)
2 EL Dattelsirup	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 10 g F, 7 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig den Haferdrink leicht erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen.

2. In einer Schüssel Mehl, 1 Prise Salz, Hefemischung, Dattelsirup und Sonnenblumenöl mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung in einer Schüssel Haselnussmus, Kakao und Dattelsirup verrühren.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (25 cm Ø) ausrollen. Den Teig mit einem Messer in sechs Kuchenstücke schneiden. Dann je 1 TL Haselnuss-Kakao-Mus auf das breite Ende geben, den Teig zur schmalen Spitze hin aufrollen und zu Hörnchen biegen. Hörnchen mit der Naht nach unten auf das Backblech legen, abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.

5. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Hörnchen im heißen Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen. Während die Hörnchen backen, die Butter in einem Topf schmelzen. Die noch warmen Hörnchen mit der Butter bestreichen, dann abkühlen lassen.