

Rezept

# Zuckerfreie Ananas-Teigtaschen

Ein Rezept von Zuckerfreie Ananas-Teigtaschen, am 02.10.2023

## Zutaten

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <b>1 Dose</b> Ananasstücke (ungesüßt; 450 g)                       | <b>150 g</b> Kokosblütenzucker |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft   | <b>¼ TL</b> Zimtpulver         |
| <b>1 Pck.</b> Blätterteig (400 g; Fertigprodukt aus dem Kühlregal) | <b>1</b> Ei (M)                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 7 g F, 2 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

### Die Ananas-Kompott-Füllung vorbereiten

1. Die Ananasstücke mitsamt dem Saft in einen Topf geben.

---

2. Den Kokosblütenzucker hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

---

3. Unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Ananasstücke zu Kompott verkocht sind.

---

4. Gegen Ende der Garzeit den Zitronensaft und das Zimtpulver dazugeben. Das Ananaskompott vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

### Teigtaschen füllen & backen

5. Den Backofen auf 150° Ober-/Unterhitze vorheizen.

---

6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

---

7. Blätterteig aus der Verpackung nehmen, entrollen und in insgesamt 15 ca. 6 × 12 cm große Rechtecke schneiden.

8. Auf eine Hälfte jedes Rechtecks 2 EL Ananaskompott geben. Die andere Hälfte darüber klappen und den Rand mit den Zinken einer Gabel andrücken.

---

9. Die Teiglinge auf das Blech setzen und die Oberfläche jeweils drei- bis viermal einschneiden.

---

10. Das Ei in einer kleinen Schale verquirlen, die Teiglinge damit einpinseln und im heißen Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen. Ananas-Taschen lauwarm oder kalt genießen.