Rezept

Zuckerfreie Franzbrötchen

Ein Rezept von Zuckerfreie Franzbrötchen, am 24.05.2025

Zutaten

Für den Teig

- **125 ml** Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)
- **2 EL** Dattelsirup
- **½ Pck.** Trockenhefe
- **35 g** Butter
- **250 g** Dinkelmehl (Type 1 050)
- Salz

Für die Füllung

- **20 g** Kokosblütenzucker
- **3 EL** Butter
- **2 TL** Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 12 g F, 6 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Haferdrink, Butter und Dattelsirup in einem Topf erhitzen.

2. In einer Schüssel Mehl, Hefe, 1 Prise Salz und Haferdrink-Butter-Mischung mit den Knethaken des Handrührgeräts in 4-5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 Min. ruhen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung den Kokosblütenzucker und den Zimt in einer Tasse mischen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20 × 25 cm) ausrollen. Die Butter für die Füllung in einem Topf erhitzen und mit einem Pinsel gleichmäßig auf der Teigplatte verstreichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Dann die Kokosblütenzucker-Zimt-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von der Längsseite her aufrollen. Rolle in sechs Scheiben schneiden, die eine leichte Trapezform haben. Zum Schluss die Scheiben parallel zu den Schnittflächen mittig mit einem Kochlöffelstiel etwas eindrücken.

5. Die Franzbrötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt an einem warmen Ort weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Franzbrötchen im heißen Ofen (Mitte) 12-15 Min. backen. Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.