



# Mohnschnecken

## Zutaten für 20 Stück

- 2-3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 2 Becher Dinkelvollkornmehl
- 2 Becher Weizenmehl
- 1 halber Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Becher lauwarme Milch
- 1 Ei



Ei



Milch



Butter



Weizenmehl



Zucker



Mohn



Semmelbrösel



Dinkelvollkornmehl

## Fülle

- 1 halber Becher Milch
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Becher gemahlener Mohn
- 1 Esslöffel Semmelbrösel
- 1 Teelöffel Vanillezucker

## Tipp

Statt Mohn kann man für die Fülle auch geriebene Nüsse verwenden.



## Zubereitung

1. Für die Fülle Milch im Topf erhitzen.
2. Zucker, Mohn, Brösel und Vanillezucker einrühren.
3. Aufkochen und auskühlen lassen.
4. Für den Teig Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
5. Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben.
6. Geschmolzene Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker, Trockenhefe und Milch dazugeben.
7. Mit dem Kochlöffel vermischen und dann mit der Hand gut verkneten.
8. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten stehen lassen.
9. Teig mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Brett rechteckig ausrollen.
10. Fülle mit einem Löffel auf dem Teig verteilen.
11. Teig von einer Seite wie eine Roulade einrollen.
12. In gut fingerdicke Scheiben schneiden.
13. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Schnecken nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.
16. Ei in eine Tasse aufschlagen. Mit der Gabel verquirlen.
17. Schnecken mit verquirltem Ei bestreichen.
18. Im Rohr ungefähr 15 Minuten backen.



## Nüsse - Energie für den Winter

Was gibt es Schöneres, als an einem kalten Winterabend Tee zu trinken und Nüsse zu knacken? Nüsse enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Sie sind gut für die Konzentrations- und Merkfähigkeit und fördern gute Laune. Daher sollten wir auch täglich ein paar Löffel Nüsse und Saaten essen.

### Was zählt zu „Nüsse und Saaten“?

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdmandeln, Speisemohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pignoli, Leinsamen, Sesam ...

### Wissen

Nüsse am besten mit der Schale kaufen, so sind sie am besten haltbar. Geschälte und gehackte Nüsse sollten kühl (eventuell im Kühlschrank) gelagert werden. Nüsse kann man auch einfrieren.



Das merke ich mir: Eine geschälte Walnuss erinnert vom Aussehen an das menschliche Gehirn. Und sie ist gut für das Gehirn!

