

Pausenschnecken

Schulkinder verbringen die meiste Zeit ihrer Großen Pause um beim Schulbäcker anzustehen und um sich dann irgendetwas Süßes zu kaufen. Die nachfolgenden Pausenschnecken können gut auf Vorrat gebacken und dann eingefroren werden. So hat man bei Bedarf eine gesunde Alternative. Beim Backen können Kinder mithelfen (zum Beispiel beim Rühren der Masse oder beim nachträglichen Formen der Schnecken auf dem Blech). Die Zutaten sind der ideale Energieschub für die geistige Arbeit in der Schule. Die Inhaltsstoffe von Haferflocken gehen besonders schnell ins Blut über. Hafer ist auch reich an Panthothensäure und Thiamin. Beides ist gut zur Nervenstärkung.

Zutaten für 2 Backbleche (ca. 30 Stück)

- ▶ 500 g Dinkelmehl (1050iger)
- ▶ 1 Ei
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 1 Würfel Hefe
- ▶ 2 EL Honig
- ▶ 0,3 l Milch



Füllung:

- ▶ 150 g Butter
- ▶ 150 g Honig
- ▶ 150 g feine Haferflocken
- ▶ 100 g gemahlene Mandeln
- ▶ 150 g Rosinen (ungeschwefelt)
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 5 Messerspitzen gemahlene Vanille
- ▶ 3/8 l Milch

Backzeit: 15-20 Minuten bei 200 Grad (Umluft 175 Grad)

Zubereitung:

- ▶ Hefeteig zubereiten und gehen lassen
- ▶ In einer großen Pfanne die Butter und den Honig für die Füllung schmelzen lassen
- ▶ Haferflocken dazugeben und unter Rühren erhitzen
- ▶ Die Mandeln, die Rosinen, Zimt und Vanille dazugeben und noch 5 Minuten unter ständigem Rühren rösten (beim Rösten entwickeln sich Geschmacksstoffe)
- ▶ Die Milch dazugießen und so lange unter Rühren kochen, bis eine breiige, glatte Masse entstanden ist.
- ▶ Die Füllung abkühlen lassen (lauwarm)
- ▶ Den Hefeteig ausrollen (etwa 40 x 60 cm)
- ▶ Mit der Füllung bestreichen
- ▶ Den Teig von der schmalen Seite her aufrollen
- ▶ Etwa 1 cm dicke Scheiben herunterschneiden
- ▶ Bleche fetten oder mit Backpapier belegen
- ▶ Die Schnecken mit Abstand auf die Bleche legen, dabei etwas nachformen
- ▶ Noch einmal zugedeckt kurz gehen lassen
- ▶ In dem vorgeheizten Backofen backen