



Bananen-Cinnamon-Rolls

mit Mandelcreme



Zutaten für ca. 6 Rolls:

Teig
300 g feines Dinkelmehl
100 ml warme Mandelmilch
1 Pck. Hefe
1 TL Zucker
1 Pr. Salz
1 reife Banane
2 – 3 EL Agavendicksaft
2 EL Kokosfett

Füllung
60 g Mandeln
2 EL Agavendicksaft
1 reife Banane
4 TL Zimt
50 g brauner Zucker
Wasser für Mandeln

Außerdem
1 Handvoll Cranberries

Für den Teig die Hefe, warme Mandelmilch und etwas Zucker anrühren. Nach etwa 10 Minuten, diese Mischung in eine kleine Mulde im Mehl geben und mit etwas Mehl vom Rand vermischen. So ist ein Vorteig entstanden, der nun unter einem Handtuch an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten ruhen sollte. In der Zwischenzeit die reifen Bananen mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Dann eine Prise Salz, Agavendicksaft und warmes, geschmolzenes Kokosfett hinzugeben.

Den ausgeruhten Vorteig mit dem Mehl verkneten und nach und nach die Bananenmischung hinzugeben. Je nachdem ob der Teig zu klebrig, oder zu trocken ist, (Mandel-) Milch oder Mehl hinzugeben. Wenn der Teig gut verknetet ist, muss er erneut unter einem Tuch in der Wärme ruhen.

Für die Herstellung der Füllung: einfach die Mandeln in Wasser einweichen (am besten schon am Vorabend, es reicht aber auch eine knappe Stunde vor der Verarbeitung). Das Einweichwasser abgießen und die Mandeln im Mixer, bedeckt mit frischem Wasser fein pürieren. Zucker und Zimt miteinander mischen und beiseite stellen. Den Teig zu einem Rechteck auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit der Mandelcreme bestreichen. Die zweite Banane in kleine Würfel schneiden und die Bananenstücke, die Cranberries sowie den Zimtzucker auf 3/4 des Teiges verteilen und den Teig von der Seite auf der die Füllung ist, der Länge nach aufrollen.

Den Ofen auf 175°C Umluft aufheizen und indes 1,5 – 2 cm dicke Scheiben von der Teigrolle abschneiden. Diese flach auf ein Blech legen und mit einem Handtuch bedeckt noch weitere 20 – 30 Minuten gehen lassen. Dann kommen sie für 30 – 45 Minuten in den Ofen.

Vor dem Herausnehmen mit einem Holzspieß kontrollieren ob die Schnecken auch in der Mitte gut durchgebacken sind. Wenn sie zu dunkel werden, einfach mit Backpapier abgedeckt weiter backen lassen und die Temperatur auf 160°C herunterstellen.