

Ketogene Mandel-Zimtkringel

Zubereitung:

1. Gebe die trockenen Zutaten für den Hefeteig in die Schüssel einer Küchenmaschine oder alternativ in eine normale Rührschüssel. Vermenge die trockenen Zutaten gut. Gebe anschließend die nassen Zutaten hinzu und lasse den Teig für 5 Minuten durchkneten. Gebe zwischendurch den Teig, der am Rand hängen bleibt wieder zurück in die Mitte der Rührschüssel.
2. Lasse anschließend den Teig für an einem warmen Ort ein paar Stunden gehen.
3. Heize anschließend den Backofen auf 150°C vor.
4. Vermenge die Zutaten für die Füllung und rolle den Hefeteig zwischen zwei Backpapieren dünn aus.
5. Bestreibe eine Hälfte des Teiges mit der Füllung und klappe die zweite Hälfte hinüber.
6. Schneide nun mit einem Rollmesser gleichdicke Streifen aus.
7. Platziere und forme die Kringel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und bestreibe diese mit etwas Butter oder Kokosöl.
8. Backe die Kringel nun, bis sie gold-braun sind. Das dauert ca. 20 Minuten.
9. Lasse sie nun vollständig auskühlen und verziere sie nach Geschmack mit Puderzucker oder Sirup.

Zutaten:

- 130 ml Pflanzendrink, warm
- 60 g Butter
- 40 g [Low Carb Sirup*](#)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- [250 g Mandelmehl*](#)

Nuss-Füllung:

- 150g gehackte Mandeln
- 55g Butter
- [70g Erythrit*](#)
- 1 EL Zimt

