

Hindbærnegle / 20 stk. – (Fra bogen "Godt brød – sundt og sødt" fra www.diabetes.dk)

Ingredienser:

1. 1-2 kolde kogte kartofler (ca. 100 g)
2. ½ pk gær
3. 2 dl mælk med højst 0,7 % fedt
4. 1 æg
5. 3 spsk fedtstof
6. 2 spsk sukker
7. ½ tsk salt
8. ca. 450 g hvedemel (ca. 7½ dl)

Fyld:

1. 1 dl hindbærmarmelade (ca. 100 g)

Pensling/pynt

1. 1 æg
2. 2 spsk kokosmel

Fremgangsmåde

Kartoflerne moses eller blendes. Mælken lunnes, og gæren røres ud i den. De øvrige ingredienser tilsættes – hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt igennem, dækkes til og hæver et lunt sted i ca. 30 min. Den slås ned og rulles ud på et meldrysset bord til ca. 40 x 40 cm.

Hindbærmarmeladen smøres på dejen, der rulles sammen som en roulade. Rouladen skæres i 20 stykker à ca. 2 cm. Skiverne lægges på en bageplade med bagepapir og trykkes let. Sneglene pensles med sammenpisket æg, drysses med kokosmel. De efterhæver i 15 min.

Hindbærneglene bages ved 200° C i ca. 15 min på midterste ovnrille. De afkøles på en bagerist.

Servering

Æblehorn serveres som et mellemmåltid

Tip: Sneglene kan også bages med marmelade uden tilsat sukker.

Pr stk.

Energi 550 kJ / kulhydrat 21 g heraf tilsat sukker 3 g (beregnet med sukkersødet marmelade) / fedt 3,5 g / kostfibre pr 100 g = 2,5 g