Ketogener Mohn Striezel

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Backen, Süße Naschereien**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
12 Stücke	**20** Minuten	**20** Minuten

Ein ketogener Hochgenuss der Superlative!
100% zuckerfrei und mehlfrei.
Rezept ergibt einen **Striezel mit ca. 12 Stück zu je 3,1 Gramm KH (222,9 kcal).**

Zutaten

Für den Hefeteig:

- **50ml + 40ml** warmes Wasser (33˚ – max. 36˚C)
- **5g + 20g** Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)
- 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- 200g **Mandelmehl NICHT ENTÖLT!**

- 80g **Bambusfasern**
- 20g **Eiklarpulver**
- 50g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 1 Ei (Größe L)
- abgeriebene Zitronenschale 1/2 Zitrone
- 100ml Schlagsahne
- 2g **Johannisbrotkernmehl**
- 2 Prisen Salz
- **Zum Ausrollen:** ca. 10g **Bambusfasern**

Für die Mohnfülle:

- 70g Mohn, gerieben (gemahlen)
- 50g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 1 EL Rum
- 35ml Schlagsahne
- 1 Ei (Größe L)

Zum Bestreichen:

- 50g ketogene Marillenmarmelade (**Rezept hier** oder **gekaufte**)

Für den Guss:

- 50g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker), gemahlen
- ca. 1 TL Limettensaft, frisch gepresst

Zubereitung

Backofen auf 190˚C Heißluft vorheizen.
Die Trockenhefe **mit 50 ml warmem Wasser** (handwarm / ca. 33˚ bis max. 36˚C) und **5g vom Proteinpulver** verrühren. Mindestens 15 Minuten gehen lassen.

Alle restlichen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, den Hefemix hinzufügen und das Ganze mit dem Knethaken zu einem homogenen Teig arbeiten. Teig beiseite stellen und etwas ruhen lassen (der Teig geht nicht auf, keine Sorge –

das ist normal ;-)).
In der Zwischenzeit bereiten wir die Mohnfülle zu.

Mohnfülle:

Schlagsahne, Rum und Stevia-Erythrit in einen Topf geben und aufkochen.
Mohn in die kochende Flüssigkeit einrühren, Herd ausschalten und die Masse unter Rühren zwei Minuten einkochen.
Topf vom Herd ziehen und circa 5 Minuten überkühlen.

Das Ei nun mit dem Schneebesen zügig unter die Mohnmasse rühren. Die Masse für circa 5 Minuten beiseite stellen.

Teig Teil 2:

Arbeitsfläche und Teigroller dünn mit Bambusfasern bestäuben. Teig auf die Arbeitsfläche geben und mit dem Teigroller rechteckig dünn ausrollen.

Die Mohnfülle gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

Den Teig samt Fülle nun von der Längsseite her einrollen.

Die Teigrolle nun der Länge nach mit einem Messer quer halbieren, dabei am Ansatz einen Rand von 2cm lassen.

Es sind nun 2 Teigstränge entstanden. Diese formen wir zu einem Striezel, indem wir jeweils den oberen Teigstrang nehmen und über den darunter liegenden Strang legen.

So fortfahren, bis der Striezel fertig geformt ist. Die Enden leicht nach innen einschlagen.

Den Striezel nun vorsichtig auf den mit Backpapier belegten Gitterrost legen.

In den Backofen geben und 20 bis 25 Minuten backen – Achtung, der Striezel sollte keinesfalls zu dunkel werden!

Nach Ende der Backzeit den Striezel aus dem Rohr nehmen und das noch heiße Backwerk mit Marillemarmelade einpinsen.

Guss:

Gemahlenes Stevia-Erythrit mit wenig (!) Limettensaft (am besten nur tröpfchenweise hinzufügen) zu einer cremigen, nicht zu dünnflüssigen Glasur rühren und diese mit dem Löffel streifenförmig auf dem Mohnstriezel verteilen.
Den Striezel vollständig abkühlen lassen und genießen.

Anmerkungen

Der Mohnstriezel sollte UNBEDINGT in Frischhaltefolie eingewickelt werden, so bleibt er tagelang wunderbar saftig und schmeckt wie frisch gebacken.