

Zimt- & Blaubeerschnecken

Mit Frischkäse-Frosting | 12 große Stücke | 6 pro Sorte



Unsere erste Kostprobe nach dem Krafttraining.

Unsere Sonntagsidee

Am Samstag hatten wir auf dem Krewelshof in Mechernich Gebäck gekauft und später gegessen. Am Sonntagmorgen entstand die Idee, etwas Ähnliches selbst zu backen. Die erste Kostprobe nach unserer Krafteinheit am späten Nachmittag hat mich direkt überzeugt. Was soll ich sagen? Da möchte man gleich noch einmal zugreifen.

Eigene Variante, keine Originalrezeptur des Krewelshofs. Rezeptgrundlage: Iris' Lieblingsrezepte. Backrunde: 25. Oktober 2026.

Zutaten und Einkaufsliste

Hefeteig für 12 Stück

300 g Weizenmehl Type 550
200 g Weizenmehl Type 405
250 ml lauwarme Milch
80 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
7 g Trockenhefe
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
90 g weiche Butter

Zimtfüllung für 6 Stück

100 g weiche Butter
90 g brauner Zucker
1½-2 EL Zimt

Blaubeerfüllung für 6 Stück

150-200 g Blaubeermarmelade

Sahne für beide Formen

60 ml Sahne als Orientierung
35 ml für die Zimtform
25 ml für die Blaubeerform

Frischkäse-Frosting für alle 12

100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
40 g weiche Butter
60 g Puderzucker
Etwas Vanille, optional

Zusätzlich etwas Butter für die Formen und Mehl zum Ausrollen. Insgesamt 230 g Butter für Teig, Zimtfüllung und Frosting einplanen, zuzüglich Butter zum Fetten. Sahne hier auf zusammen 60 ml vereinheitlicht.

So entstehen die Schnecken

Utensilien: Waage, Messbecher, Schüssel, Knethaken, Nudelholz, Messer, zwei Auflaufformen, Handrührgerät und Abdeckung. Als Formorientierung je ca. 20 × 30 cm Innenfläche mit mindestens 5 cm Rand; unsere Formen wurden nicht vermessen.

1. Hefeteig vorbereiten

Beide Mehlsorten mit Zucker, Vanillezucker, Trockenhefe und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Milch nur lauwarm erwärmen; etwa 30-35 °C sind eine gute Orientierung. Sie soll sich angenehm warm anfühlen, keinesfalls heiß. Milch und 90 g weiche Butter zugeben. Mit Knethaken etwa 8-10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Er darf weich sein. Klebt er leicht, nicht sofort viel zusätzliches Mehl einarbeiten.

2. Dem Teig Zeit geben

Die Schüssel abdecken und den Teig an einem zugfreien, warmen Platz etwa 45-60 Minuten gehen lassen. Entscheidend ist, dass sein Volumen deutlich zunimmt. In einer kühleren Küche kann das länger dauern. Währenddessen zwei Auflaufformen leicht einfetten. Geeignet sind als Orientierung zwei Formen mit jeweils ungefähr 20 × 30 cm Innenfläche und mindestens 5 cm hohem Rand; die genaue Formgröße unserer Backrunde wurde nicht vermessen.

3. Zwei Füllungen, ein Grundteig

Für die Zimtfüllung 100 g weiche Butter mit 90 g braunem Zucker und 1½-2 EL Zimt zu einer streichfähigen Paste verrühren. Die Butter soll weich, aber nicht heiß oder flüssig sein. Die Blaubeermarmelade separat kurz mit einem Löffel glatrühren. Ist sie sehr flüssig, eher am unteren Ende der Mengenangabe bleiben.

4. Ausrollen und bestreichen

Den aufgegangenen Teig halbieren. Jede Hälfte auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 30 × 25 cm ausrollen. Eine Hälfte gleichmäßig mit Zimtfüllung bestreichen, die andere mit 150-200 g Blaubeermarmelade. An einer langen Kante ungefähr 1-2 cm frei lassen, damit sich die Rolle besser schließen lässt.

5. Aufrollen, schneiden, in die Formen setzen

Jedes Rechteck von der langen Seite her in Richtung der freien Kante aufrollen. Nicht so straff wickeln, dass die Füllung herausgedrückt wird. Jede Rolle mit einem scharfen Messer in sechs möglichst gleich breite Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben in die jeweilige Form setzen. Etwas Platz zwischen den Schnecken lassen, damit sie sich ausdehnen können.

Zeit geben. Goldbraun backen.

6. Zweite Gehzeit und Sahne

Die Formen abdecken und die Schnecken noch einmal etwa 25-40 Minuten gehen lassen. Sie sollen sichtbar an Volumen gewinnen und luftiger wirken. Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Unmittelbar vor dem Backen die Sahne handwarm machen und zwischen die Schnecken gießen: als Richtwert 35 ml in die Zimtform und 25 ml in die Blaubeerform.

7. Backen und auf den Teig achten

Im vorgeheizten Ofen etwa 22 Minuten backen. Die Zeit ist ein Richtwert: Formmaterial, Ofen und Größe der Schnecken können sie verändern. Falls beide Formen auf einem Rost stehen, muss Luft dazwischen und zu den Ofenwänden bleiben. Andernfalls nacheinander backen. Die Oberfläche soll goldbraun sein. Bei einer Stäbchenprobe an einer Teigstelle in der Mitte darf kein roher Teig haften. Marmelade oder Zimtfüllung können am Stäbchen kleben bleiben; das allein bedeutet nicht, dass der Teig noch roh ist. Bei Bedarf einige Minuten weiterbacken.

8. Frosting rühren und verstreichen

40 g weiche Butter mit dem Handrührgerät 1-2 Minuten cremig schlagen. Den Puderzucker und nach Wunsch etwas Vanille kurz einrühren. Den kalten Frischkäse dazugeben und auf niedriger Stufe nur so lange rühren, bis die Creme glatt ist. Die Schnecken nach dem Backen etwa 10-15 Minuten abkühlen lassen. Das Frosting auf dem noch leicht warmen Gebäck verteilen. Auf sehr heißen Schnecken würde es stark verlaufen.

Ein möglicher Ablauf

Minute 0-15: wiegen und kneten. 15-75: erste Gare. 75-95: füllen, rollen, schneiden. 95-135: zweite Gare, Ofen vorheizen. 135-157: backen. 157-172: etwas abkühlen. Danach das vorbereitete Frosting aufstreichen. Nur ein Planungsbeispiel: Gare und Backzeit nach Teigentwicklung und Garzustand anpassen.

Häufige Stolperstellen

Milch zu heiß: Hefe arbeitet schlechter. Zu viel zusätzliches Mehl: Teig wird fester. Sehr flüssige Marmelade: Füllung läuft leichter heraus. Zu lange gerührter Frischkäse oder sehr heißes Gebäck: Frosting wird dünn. Die Teigmitte immer mitprüfen; klebrige Füllung am Stäbchen ist nicht dasselbe wie roher Teig.

Nährwerte, Vorrat & LaufennachPlan

Geschätzte Nährwerte inklusive Frosting

Je Zimtschnecke: ca. 513 kcal | 6,0 g Eiweiß | 59,6 g Kohlenhydrate | 27,2 g Fett

Je Blaubeerschnecke: ca. 384 kcal | 5,9 g Eiweiß | 59,6 g Kohlenhydrate | 13,1 g Fett

Gesamtes Rezept, 12 Stück: ca. 5383 kcal | 71,7 g Eiweiß | 715,3 g Kohlenhydrate | 241,8 g Fett

Rechenannahmen: Milch 1,5 % Fett, 8 g Vanillezucker, 12 g Zimt, 175 g Marmelade, 60 ml Sahne (30 %), gesamtes Frosting gleichmäßig verteilt. Beispielwerte von SchapfenMühle, Arla und Schwartau sowie übliche Durchschnittswerte weiterer Zutaten; keine Bestätigung der tatsächlich verwendeten Marken. Mehl zum Ausrollen, Butter zum Feten und optionale Vanille nicht enthalten. Keine Laboranalyse; ohne Endgewicht keine Angabe pro 100 g.

Genuss im sportlichen Alltag

Unsere Kostprobe war nach dem Krafttraining. Diese Schnecken sind gehaltvolles süßes Gebäck. Gelegentliche kleine Genussportionen können nach den DGE-Empfehlungen ihren Platz haben; die gesamte Ernährung bleibt entscheidend.

Aufbewahren und einfrieren

Wegen des Frischkäse-Frostings nach dem Abkühlen abgedeckt bei möglichst höchstens 5 °C lagern und als vorsichtige Haushaltsorientierung binnen zwei Tagen essen. Keine eigene Haltbarkeitsprüfung. Für Vorrat lieber ausgekühlte Schnecken ohne Frosting portionsweise einfrieren und später frisch glasieren. Übernachtgare hier nicht getestet.

Allergene

Enthält Weizen/Gluten und Milch. Im Grundrezept kein Ei. Produktangaben für weitere Zutaten und mögliche Spuren beachten.

Bewegung, die zu deinem Alltag passt

Ich bin Gregor Jaeger. Mit LaufennachPlan begleite ich dich in Mechernich, Euskirchen und Umgebung: Laufkurse, persönliches Coaching, Trainingsplanung und Athletiktraining. Aktuelle Termine und Angebote findest du hier:

Aktuelle Laufkurse & Termine

Coaching, Trainingsplanung & Athletik

Weitere Rezepte aus meiner Küche

Kontakt: laufennachplan.de/kontakt | 0171 9111248

Zum vollständigen Bericht mit allen Originalfotos und Quellen