

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Apéro-Schnecken mit Rohschinken

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet.

Ohne Weizen, ohne Milchprodukte, ohne Eier, ohne Zusatzstoffe

400 g Dinkelmehl hell
100 g Dinkelschrot (Reformhaus)
3 EL Dinkelgriess
1 ½ TL Salz
2-3 EL fein gehackte Rosmarinnadeln

20 g Bio-Hefe
3 dl Wasser
3 EL Olivenöl

1 Pack Rohschinken Zutaten nur
Schweinefleisch und Salz
(z.B. «San Pietro» von Rapelli)

12 kleine Rosmarinzweiglein (optional)



Zubereitung

Mehl, Schrot, Griess, Salz und Rosmarin mischen und eine Mulde formen. Hefe im warmen Wasser auflösen und mit dem Olivenöl in die Mulde geben. Kurz zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Teig eine Stunde bei Zimmertemperatur auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Teig in 12 Portionen teilen. Aus jeder Portion eine Rolle von 20-25 Länge formen und mit den Fingern etwas flachdrücken.

Jede Rohschinkenscheibe der Länge nach halbieren, den Teig damit belegen und zu einer Schnecke einrollen. Die Enden mit etwas Wasser zusammenkleben.

Schnecken auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Nach Belieben in jede Schnecke ein Rosmarinzweiglein stecken und nochmals 10 Minuten aufgehen lassen.

Blech in der Mitte des auf 210 Grad vorgeheizten Ofens schieben und die Schnecken dann 20-25 Minuten backen. Lauwarm oder ausgekühlt geniessen.