



# Bananen-Zimtschnecken

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👩🍳 Mittel



## Zutaten

für 10 Portionen

Milch	150 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	200 g
Bananen	3 St.
Butter	200 g
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	700 g
Salz	
Pekannusskerne	200 g
Honig	2 EL
Zimt	0.5 TL
Bio Zitronen	1 St.
Puderzucker	100 g
Öl	1 EL

## Zubereitung

1. In einem Topf Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in der zimmerwarmen Milch auflösen. Zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. Leicht abkühlen lassen. In einer Schüssel sehr reife Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Hefebutter zur Banane gießen und verrühren. 150 g gewürfelte Butter, Ei, Mehl, 150 g Zucker und Salz in die Schüssel geben, kräftig mit den Händen verkneten, bis der Teig glatt ist und sich von der Schüssel löst. Teig abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Nüsse unter ständigem Schwenken fettfrei ca. 2 Min. anrösten. Honig darübergießen, vermengen und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Nüsse salzen, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und restliche Butter darin schmelzen. Übrigen Zucker und Zimt zugeben, Pfanne vom Herd nehmen.
4. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig zu einem ca. 1 cm dünnen Rechteck ausrollen, mit Zimtbutter bestreichen und mit karamellisierten Nüssen bestreuen. Von der längeren Seite aus Teig fest aufrollen und ca. 5 cm dicke Schnecken abschneiden. Zimtschnecken in einem Abstand von 5 cm auf ein gefettetes Backblech verteilen und zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
5. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen und Bananen-Zimtschnecken ca. 25 Min. goldbraun backen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Puderzucker mit 2–4 EL Zitronensaft zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Zimtschnecken aus dem Ofen nehmen und Puderzuckersirup über die warmen Zimtschnecken gießen. Am besten noch lauwarm servieren und genießen.

Guten Appetit!

Tipp: Dieses Rezept eignet sich perfekt, um sehr braune Bananen zu verwerten. Je brauner und weicher die Bananen sind, desto mehr Süße verleihen sie dem Teig.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	744 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	34 g