

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Schaumrollen

Zutaten:

1 Packung Blätterteig
Schaumrollen-Formen klein (10 cm)
1 Eidotter

Fülle:

100 g Eiklar
160 g Kristallzucker
Staubzucker zum Anzuckern



Zubereitung:

Ofen auf 175° Heißluft vorheizen

Den Blätterteig in ca. 2cm-Streifen schneiden (auf der „kurzen“ Seite – es werden ca. 15 Streifen)

Die Formen gut mit Butter einstreichen (oder einfach mit Backpapier umwickeln – kann mehrfach verwendet werden) und die Rollen gehen perfekt von den Formen runter 😊

Mit Streifen einwickeln (schräg), auf das Blech (mit Backpapier belegen) geben und vor dem Backen mit Eidotter einstreichen, ca. 10-15 min goldgelb backen (Backzeit kann variieren) Herausnehmen und vorsichtig von den Formen lösen – abkühlen lassen

Fülle:

Eiklar und Kristallzucker in eine feuerfeste Schüssel geben und warm aufschlagen (über Wasserdampf, ca. 40° oder einfach auf „kleiner Flamme“ am Herd (ich nehme hier Stufe 4 oder 5 bei 9 Stufen) bis keine Zuckerkristalle mehr sind, dann mit dem Handmixer aufschlagen (schmierig steif)

In Spritzsack geben und die Rollen füllen, anzuckern und genießen 😊

Große Schaumrollen:

Ich habe mir große Formen gekauft (kann man auch perfekt für „Baumstamm“ nehmen), 1 Form ist 22 cm lang und hat einen Durchmesser von 5 cm.



Zutaten für diese beiden Rollen:

1 Packung Blätterteig

4 Eiklar (ca. 140 g)

260 g Kristallzucker

Zubereitung erfolgt wie oben bei den kleinen Schaumrollen

Allerdings habe ich den Teig in ca. 4 cm breite Streifen geschnitten, ist einfacher zum Wickeln 😊. Achte darauf, dass du gleich viele Streifen für jede Rolle hast

Backblech mit Backpapier belegen und die beiden Rollen auf das Backpapier geben, mit Eidotter bestreichen (das Eiklar habe ich zur Füllmasse gerechnet). Die Backzeit für die großen Rollen beträgt ca. 20 Minuten (kann variieren, am besten mit 15 Minuten starten und dann je nach Backrohr Zeit verlängern bis goldgelb gebacken)

Die perfekte Verarbeitung für Dotter und Eiklar mache ich hier wie folgt:

Für meinen Brioche (Das Rezept findest du ebenfalls im Blog) benötige ich 3 Eidotter (Größe XL), die 3 Eiklar nehme ich in diesem Fall für die Füllmasse der großen Schaumrollen.

TIPP:

Wenn es mal schnell gehen soll, 1 – 2 Becher Schlagobers mit 1-2 Pckg. Vanillezucker aufschlagen und füllen, für die großen Schaumrollen mindestens 2 Becher Schlagobers mit mind. 2 Packg. Vanillezucker nehmen

Die Original-Fülle dauert allerdings nur minimal länger *zwinker*