

## Kardemummabullar: Schwedische Kardamomschnecken

VORBEREITEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

12  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 15 Kardamomschnecken

#### Für den Teig

400 g Mehl  
250 ml lauwarme Milch  
75 g Butter  
70 g brauner Zucker  
1 Päckchen Trockenhefe  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Prise(n) gemahlener Kardamom

#### Für die Füllung

65 g brauner Zucker  
60 g Butter (Zimmertemperatur)  
1 Teelöffel gemahlener Kardamom

#### Für die Glasur

60 ml Wasser  
50 g brauner Zucker  
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

#### Für das Topping

1 Teelöffel grober Zucker  
1/2 Teelöffel gemahlener Kardamom

Küche duftet es bereits herrlich nach frisch Gebackenem - und nach einer Prise Kardamom. Wie gut, dass sich die Kardamomschnecken aus dem schönen Schweden so einfach vorbereiten lassen und dir dein Schatz damit eine Freude machen will. Du lächelst. Und kaum streckst du dich, steht dein süßes Frühstück mit einer Tasse Kaffee bereits neben dir am Bett.

Oder werde selbst aktiv und verwöhn Freunde und Familie mit dem schwedischen Leckerbissen.

- 1 -

Für den Teig lauwarme Milch, Zucker und Hefe vermengen und abgedeckt 5 Minuten stehen lassen. In einer Schüssel Mehl, Kardamom und Salz vermischen. Langsam die Milch-Hefe-Mischung und Butter zum Mehl geben und 5-10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

- 2 -

Für die Füllung Butter, Zucker und Kardamom in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen.

- 3 -

Für die Glasur Zucker, Wasser und Vanilleextrakt in einer Kasserolle auf mittlerer Stufe erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

- 4 -

Für das Topping Zucker und Kardamom miteinander vermengen und beiseitestellen.

- 5 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig dünn zu einem

Es ist Wochenende, der Wecker ist aus und dich kitzeln warme Sonnenstrahlen sanft aus dem Schlaf. Aus der

## Kardemummabullar: Schwedische Kardamomschnecken

Rechteck ausrollen und Füllung darauf verteilen. Teig von der langen Seite bis zur Mitte einklappen. Die andere Seite einklappen und darüber legen, sodass eine längliche Matte mit drei Schichten Teig entsteht. Leicht mit einem Nudelholz anrollen und Matte quer in 6-8 cm breite Streifen schneiden.

- 6 -

Jeden Streifen mittig zu 4/5 einschneiden, sodass sie optisch an eine Hose erinnern. Teigstücke in die Hand nehmen, beide Hosenbeine erst in sich und dann miteinander verdrehen. Anschließend Teigstrang zum Ring formen und mit leichtem Druck Teignaht festdrücken. Teiglinge auf das Backblech legen, abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

- 7 -

Teiglinge im heißen Backofen ca. 10 Minuten backen, sofort mit Glasur bepinseln und mit Topping bestreuen.