

Der perfekte Faschings-Snack



Mini-Kokoswindbeutel gefüllt mit
Bananen-Mango-Frischkäsecreme

basic

Bio für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Mini-Kokoswindbeutel gefüllt mit Bananen-Mango-Frischkäsecreme

Zutaten für ca. 20 kleine Windbeutel

200 ml **basic** Kokosmilch
basic Meersalz
60 g **basic** Butter
150 g **basic** Weizenmehl, Typ 550
1 Messerspitze Weinstein Backpulver
3 **basic** Eier

Für die Füllung:

1 reife Mango
2 Bananen
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
200 g Frischkäse, 21 % Fett i.Tr.
1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Schlagsahne
Puderzucker zum Bestäuben

Pro Windbeutel: ca. 124 kcal, 3,8 g Eiweiß, 6,2 g Fett, 13,2 g Kohlenhydrate

Übrigens: Naschkatzen, die 4 Windbeutel schaffen, decken damit ganz nebenbei fast die Hälfte ihres täglichen Vitamin-A- und Vitamin-C-Bedarfs.

Zubereitung

(ca. 45–50 Minuten, inklusive Backzeit)

1. Kokosmilch mit einer Prise Salz und der Butter in einem Topf erhitzen und kurz aufkochen. Kochplatte ausschalten. Topf von der Kochplatte nehmen und das Mehl mit dem Backpulver unterrühren. Dann den Topf auf die noch warme Kochplatte zurückstellen und den Teig so lange rühren, bis er zu einem festen, geschmeidigen Kloß wird.
2. Backofen auf 200 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine Schüssel geben und die Eier mit dem Knethaken des Handrührgeräts nach und nach unterrühren. Jedes Ei muss komplett untergeknetet sein, bevor das nächste dazukommt.
3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen (oder in einen Gefrierbeutel, bei dem eine kleine Ecke abgeschnitten wird) und 20 Windbeutel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Bei 200 °C Umluft oder 220 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren/unteren Schiene ca. 20 Minuten backen. In den ersten 10 Minuten die Ofentür nicht öffnen, sonst kann der Teig zusammenfallen.
4. Während die Windbeutel backen, für die Füllung die Mango und die Bananen schälen, zerkleinern und mit dem Vanillezucker, dem Frischkäse und einem Spritzer Zitronensaft fein pürieren. Dann die Sahne steif schlagen und unter den fruchtigen Frischkäse heben.
5. Die fertigen Windbeutel mit einem Messer waagrecht aufschneiden, auskühlen lassen und dann mit der Frischkäsecreme füllen. Windbeutel kalt stellen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

basic wünscht guten Appetit!