

Dinkel-Vollkorn-Hefezopf



OSTERSPECIAL BACKEN

Ohne Verzicht kalorienarm durch die Osterzeit schlemmen!

ZUBEREITUNG

1. Hefe in der Milch auflösen. Honig, Ei und Salz einrühren. Mehl unterrühren. Butter einrühren und ggf. noch etwas Mehl oder Milch hinzufügen. Den Teig 10 Minuten durchkneten und zurück in die Schüssel geben. Dann zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten (bis zur doppelten Größe) gehen lassen.
2. Die Rosinen zum Teig geben und noch einmal gut durchkneten, in 3 gleich große Stücke teilen und aus den Stücken etwa 50 cm lange Rollen formen. Daraus auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche einen Zopf flechten. Enden gut zusammendrücken.
3. Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt an einem warmen Ort weitere 20 Minuten gehen lassen.
4. Ein ofenfestes Gefäß mit kochendem Wasser auf den Boden des Backofens stellen und den Hefezopf im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. Nach etwa 20 Minuten mit einem Stück Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

ZUTATEN FÜR 1 ZOPF

- 1/2 Würfel Hefe (ca. 21 g)
- 3 EL Honig
- 1 Ei
- 550 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Butter, zimmerwarm
- Salz



134 kcal
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



3 g
Fett



4 g
Eiweiß



2 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}