



Süsser Hefezopf ohne Zucker

Dieser Hefezopf schmeckt mir am besten mit etwas Butter - und ganz süße Gäste dürfen auch ein wenig Marmelade draufgeben.

Zutaten

Hefeteig:

450g Mehl
20g frische Hefe
200ml lauwarme Milch
2 Eier
1/2 TL Salz
60g weiche Butter

Füllung:

200g süße Äpfel
1 Ei
100g gemahlene Mandeln



Zubereitung (fertig in ca. 3,5 Stunden)

- Für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröseln. 50 ml lauwarme Milch ebenfalls in die Mulde geben und vorsichtig verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
- Danach 150 ml lauwarme Milch, 2 Eier, Salz und weiche Butter zum Teig geben und mit einer Küchenmaschine glatt rühren. Die Schüssel abdecken und an einem warmen Ort eine weitere Stunde gehen lassen.
- Für die Füllung die Äpfel (mit Schale) raspeln und mit einem Ei und den gemahlenden Mandeln vermischen.
- Den Hefeteig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsplatte als zwei getrennte Quadrate ausrollen (je ca. 30x30 cm).
- Auf jedes Teigquadrat jeweils die Hälfte der Füllung streichen. Quadrate einzeln aufrollen und weitere 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- Die Teigrollen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und längs einschneiden. Mit den Schnittflächen nach oben einen Zopf flechten. An einem warmen Ort zugedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.
- Den Backofen auf 180° ((Umluft) vorheizen.
- Den Zopf mit lauwarmen Wasser besprenkeln und im Backofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.

Bei diesem Rezept sollen alle Zutaten zuckerfrei sein. Falls Du sie nicht ohne zugesetzten Zucker findest, schau nach auf:

meine-zuckerfreiheit.blog/zuckerfreie-lebensmittelliste