

Rezept

Fettarmer Hefezopf

Ein Rezept von Fettarmer Hefezopf, am 25.04.2024

Zutaten

200 ml Milch	100 g Zucker
1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g, ersatzweise 1 Pck. Trockenhefe)	500 g Mehl
1 TL Salz	3 Eier (M)
100 g weiche Butter	Hagelzucker zum Bestreuen
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Scheiben (für 1 Zopf) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Von der Milch 1 EL abnehmen und beiseitestellen. Den Rest lauwarm erhitzen und mit 1 TL Zucker in ein Schüsselchen geben, Hefe hineinbröckeln und alles glatt verrühren. Den Hefeansatz 5 Min. gehen lassen.
2. Mehl, restlichen Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. 2 Eier, Butter und Hefeansatz dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in mind. 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1-2 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Dann den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und mit den Händen nochmals kurz durchkneten. Teig in 2 Portionen teilen und jeweils auf dem Blech zu einem langen Strang (ca. 40 cm) formen. Beide Teigstränge miteinander verflechten und die Enden gut zusammendrücken.
5. Übriges Ei und restliche Milch verquirlen und den Zopf damit bestreichen. Mit reichlich Hagelzucker bestreuen. Im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen.
6. Den fertigen Zopf aus dem Ofen holen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen oder völlig auskühlen lassen.