Rezept

Hefeteig mit Stevia

Ein Rezept von Hefeteig mit Stevia, am 24.05.2025

Zutaten

0,3 g	Steviosid-Extrakt
¼ l	Milch (1,5 %)
500 g	Mehl (Type 550)
	Salz
2	Eier
1 TL	Honig
1 Würfel	Hefe (42 g)
1 – 2 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 Msp.	Vanillepulver
80 g	weiche Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Zopf oder 1 Backblech | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Steviosid-Extrakt und Honig in 100 ml lauwarmer Milch auflösen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Min. gehen lassen.

2. Mehl, Zitronenschale, 1 Prise Salz und Vanillepulver mischen. Zimmerwarme Eier, Butter und Hefemischung dazugeben und alles gründlich durchkneten.

3. Nach und nach die restliche lauwarme Milch dazugeben. Den Hefeteig solange weiterkneten, bis er sich vom Schüsselrand löst und geschmeidig glatt glänzt.

4. Teig zugedeckt ca. 45 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Auf wenig Mehl kurz durchkneten und zugedeckt »entspannen« lassen.

5. Den Ofen auf 175° vorheizen. Den Teig wie beschrieben formen , dann nochmals ca. 20 Min. gehen lassen und wie beschrieben backen.