

Rezept

Hefezopf ohne Mehl

Ein Rezept von Hefezopf ohne Mehl, am 20.06.2024

Zutaten

1 Würfel Hefe (42 g)	50 g Zucker
200 g Reismehl	200 g Amarant-Vollkornmehl
100 g Speisestärke	1 TL Guarkernmehl
1 TL Salz	50 g Butter
225 ml lauwarme Milch	1 Ei (M)
Außerdem	
2 EL Milch	20 g Mandelblättchen
1 TL Vanillezucker	Reismehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 4 g F, 3 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Hefe in einer Schüssel zerbröckeln, mit 3-4 EL lauwarmem Wasser auflösen, mit 1 TL Zucker bestreuen und 10 Min. gehen lassen. Die Mehle in einer Schüssel mit Guarkernmehl, Salz und übrigem Zucker mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, aufgelöste Hefe hineingeben.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen, Milch und Ei dazugeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf wenig Reismehl kräftig durchkneten, in drei gleich große Stück teilen und zu ca. 30 cm langen Rollen formen. Die Rollen zu einem Zopf flechten, dabei die Enden etwas zusammendrücken. Zopf auf das Blech legen und zugedeckt 20 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Hefezopf mit Milch bestreichen, Mandelblättchen darauf verteilen. Vanillezucker darüber streuen. Im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.