

## Rezept

# Schwäbischer Zopf mit Stevia

Ein Rezept von Schwäbischer Zopf mit Stevia, am 19.12.2025

## Zutaten

### FÜR DEN TEIG:

<b>0,3 g</b>	Steviosid-Extrakt	<b>1 TL</b>	Honig oder Reissirup
<b>¼ l</b>	lauwarme Milch (1,5 %)	<b>1 Würfel</b>	Hefe (42 g)
<b>500 g</b>	Mehl (Type 550)		abgeriebene Bio-Zitronenschale
<b>1 Prise</b>	Salz	<b>1 Msp.</b>	Vanillepulver
<b>1 – 2</b>	zimmerwarme Eier	<b>80 g</b>	weiche Butter
	Mehl zum Arbeiten		

### FÜR DIE FÜLLUNGEN:

<b>125 g</b>	gemahlene Haselnüsse	<b>125 g</b>	Mohnsamen
<b>0,6 g</b>	Steviosid-Extrakt	<b>etwas</b>	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Salz	<b>200-290 ml</b>	Milch (1,5 %)
<b>100 – 125 g</b>	Aprikosenkonfitüre mit Stevia		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Hefezöpfe (je 16 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Aus den Teigzutaten nach dem Grundrezept (siehe Rezept-Tipp) einen Hefeteig zubereiten und diesen zugedeckt bei Zimmertemperatur an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Währenddessen für die Füllungen nacheinander die Nüsse und den Mohn jeweils in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis es zu duften beginnt. Jeweils 0,3 g Steviosid-Extrakt, etwas Zitronenschale und 1 Prise Salz dazugeben. Alles mit etwas Milch (75 – 100 ml für die Nüsse, 125 – 190 ml für den Mohn) ablöschen und kurz aufkochen. Dabei so viel Milch dazugeben, dass eine streichbare Masse entsteht. Abkühlen lassen, danach ggf. nochmals mit etwas Milch verdünnen.
3. Inzwischen den Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und vor der weiteren Verarbeitung mit einem Küchentuch abgedeckt »entspannen« lassen.
4. Den Teig in zwei Stücke von je ca. 450 g teilen und jeweils auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 50 cm Größe ausrollen. Je 1 Platte mit Nuss- und Mohnfüllung bestreichen, von der breiten Seite her aufrollen und auf die Naht legen. Die Rollen mit einem scharfen Messer in der Mitte der Länge nach durchschneiden und beide Hälften jeweils locker miteinander verdrehen.

5. Die Hefezöpfe auf das Blech legen und zugedeckt nochmals ca. 5 Min. gehen lassen. Dann im Ofen (Mitte) in 40 – 50 Min. goldbraun backen. Inzwischen die Konfitüre leicht erwärmen, bis sie flüssig wird. Die fertigen Zöpfe herausnehmen, sofort mit der flüssigen Konfitüre bestreichen und abkühlen lassen.