

Rezept

# Süßkartoffel-Hefezopf ohne Zucker

Ein Rezept von Süßkartoffel-Hefezopf ohne Zucker, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Teig

<b>1</b> kleine Süßkartoffel (ca. 125 g)	<b>400 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>250 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	Salz
<b>60 g</b> zimmerwarmes Kokosöl	<b>250 g</b> Buttermilch
<b>1</b> Ei (M)	<b>2 EL</b> Ahornsirup
<b>½ Würfel</b> frische Hefe (21 g; oder ½ Pck. Trockenhefe)	Mehl zum Ausrollen

### Für die Füllung

<b>120 g</b> getrocknete Aprikosen	<b>40 g</b> Mandelmus
<b>70 g</b> Pistazienkerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**  
**Portion** Ca. 165 kcal, 7 g F, 5 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig die Süßkartoffel schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in kochendem Wasser ca. 20 Min. garen. Inzwischen beide Dinkelmehlsorten und  $\frac{3}{4}$  TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Süßkartoffel abgießen. Das Kokosöl dazugeben und alles noch warm mit einer Gabel zu einem Brei vermischen. Buttermilch, Ei und Ahornsirup unterrühren. Die Hefe hineinbröckeln und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Süßkartoffelmischung zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Einweichflüssigkeit auffangen. Aprikosen mit Mandelmus und aufgefangenem Einweichwasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Pistazien hacken, 50 g davon unter das Aprikosenpüree mischen.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einem 1-1,5 cm dicken Rechteck (ca. 32 × 36 cm) ausrollen und dieses in drei ca. 10 × 36 cm große Streifen schneiden. Die Füllung der Länge nach mittig auf den Streifen verstreichen. Die Teigränder links und rechts über die Füllung klappen. Teigstreifen vorsichtig zu einem Strang rollen. Die Stränge zu einem Zopf flechten, die Enden an beiden Seiten nach unten einschlagen. Den Zopf auf das Blech legen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den Zopf mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Pistazien bestreuen. Im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.