

Rezept

Vegane Hefezöpfe mit Aprikosenglasur

Ein Rezept von Vegane Hefezöpfe mit Aprikosenglasur, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

250 ml Sojamilch	1/2 Würfel Frischhefe (ca. 20 g)
2 Pck. Bourbonvanillezucker	500 g Weizenmehl (Type 550)
70 g Zucker	1 Prise Salz
120 g weiche Margarine	

FÜR DIE GLASUR:

4 EL Aprikosenkonfitüre (ca. 180 g)	2 EL Sojamilch
--	-----------------------

AUßERDEM:

Weizenmehl zum Verarbeiten	Backpapier für das Blech
----------------------------	--------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stücke (2 Hefezöpfe) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Sojamilch lauwarm erhitzen. Die Hefe etwas zerbröseln, mit dem Vanillezucker bestreuen und mit der warmen Milch übergießen. Die Mischung ca. 5 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt.
2. Alle trockenen Teigzutaten in einer Schüssel vermischen und die Margarine sowie die Hefemischung hinzugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit dem Stiel eines Rührlöffels vermischen, bis sich große Klumpen bilden. Dann den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in ca. 2 Min. mit den Händen glatt kneten, zu einer Kugel formen, mit wenig Mehl bestäuben und abgedeckt ca. 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Den gegangenen Hefeteig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in sechs gleiche Stücke aufteilen. Jedes zu einem ca. 50 cm langen Strang von ca. 4 cm Durchmesser rollen.
4. Je 3 Stränge zu einem Zopf flechten und die Enden unter den Zopf stecken. Die Zöpfe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. Inzwischen den Backofen auf 170° vorheizen. Für die Glasur die Konfitüre mit der Sojamilch glatt rühren und mit einem Backpinsel dünn auf den gegangenen Hefezöpfen verstreichen.

6. Die Hefezöpfe im heißen Backofen (2. Schiene von unten) in 30-35 Min. goldbraun backen.