

Rezept

Zuckerfreier Hefezopf

Ein Rezept von Zuckerfreier Hefezopf, am 26.04.2024

Zutaten

2 Eier (L)	200 ml Milch (3,5 % Fett)
½ Bio-Zitrone	½ Würfel frische Hefe
450 g Mehl	20 g Zucker
40 g weiche Butter	Salz
⅓ TL gemahlener Kardamom	½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Hefezopf (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 115 kcal, 3 g F, 4 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag 1 Ei trennen, das Eigelb abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. 20 ml Milch abnehmen und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
2. Die übrige (180 ml) Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin in einer Rührschüssel auflösen. Dann Mehl, Zucker, Zitronenschale, Butter, 1 TL Salz, Kardamom, Vanille, Eiweiß und das weitere Ei dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 10 Min. zu einem homogenen, glänzenden Teig verarbeiten. Abgedeckt im Kühlschrank 10-12 Std., am besten über Nacht, gehen lassen.
3. Am nächsten Tag ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigkugel dritteln und jedes Teigdrittel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 30 cm langen Strang rollen. Die Teigstränge nebeneinander auf das Blech setzen und miteinander zu einem Zopf flechten. Die Enden leicht unter den Zopf schlagen und den Zopf abgedeckt noch ca. 1 Std. gehen lassen. Den Backofen rechtzeitig auf 180° vorheizen.
4. Das kühl gestellte Eigelb mit der kühl gestellten Milch verquirlen. Den Hefezopf mit der Hälfte der Eigelbmilch bestreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und noch heiß mit der restlichen Eigelbmilch bestreichen, anschließend auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.