

Schwierigkeitsgrad
MITTEL

Nachhaltigkeitslevel
SEHR NACHHALTIG
– alle Zutaten können aus Deutschland bezogen werden und benötigen im Anbau nicht übermäßig viel Wasser

Kosten
MITTEL

regional / saisonal
keiner bestimmten
Saison oder Region
zuzuordnen

Rezept
VEGAN
VEGETARISCH

KOCHREZEPTE



Hefezopf



ZUTATEN

| | |
|----------|---|
| 750 g | Mehl |
| 100 g | Zucker (kann nach Belieben auch reduziert werden) |
| 1 Würfel | Hefe |
| 375 ml | Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch) |
| 100 g | Margarine |
| 2 | Eier (können auch weggelassen werden) |
| Deko | Mandelstifte oder Hagelzucker |

Rezeptvorlage von: Veggie-Einhorn und Oma

Für Seminare, Jugendgruppen oder Jugendgruppen bis ca. 30 Personen. Für kleine und große Küchen mit Backofen geeignet.

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Hefewürfel in 3 – 4 EL lauwarmen Hafermilch und 1 TL Zucker auflösen. Margarine schmelzen (warm aber nicht heiß).
2. In gesiebtes Mehl die restlichen Zutaten mischen. (Wenn du Trockenhefe verwenden möchtest, diese hier untermischen)
3. Margarine, Hafermilch, Hefe (und Eier) hinzugeben. Teig gut kneten (min. 10 Min)
4. Teig stehen lassen für 1 – 2h oder über Nacht im Kühlschrank. Teig sollte sich verdoppeln.
5. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. Teig in drei Teile aufteilen und jeweils in eine lange Schlange rollen.
6. Zu einem Zopf flechten
7. Auf Backblech mit leicht feuchtem Handtuch bedecken und noch einmal 30 Min gehen lassen.
8. Teig mit 2 – 3 EL Pflanzenmilch bestreichen
9. Je nach Wunsch mit Hagelzucker oder Mandelstiften bestreuen
10. Backzeit 30 Min. bei 200 Grad Umluft bis er goldbraun und bei der Stäbchenprobe kein Teig hängen bleibt.



Mehr Informationen und DIY-Anleitungen rund ums Upcycling findest du auf unserer Website: dlrg-jugend.de

