

Veganer Hefezopf ohne Zucker



Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 160 ml Hafermilch
- 100 g Apfelmark
- 80 g Margarine
- 21 g Frischhefe (halber Würfel)
- ½ TL Salz
- ½ Vanilleschote (das Mark davon)

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit:

ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 40 Minuten

Ruhezeit:

2 Stunden 45 Minuten

Zubereitung:

1. Gib Hafermilch, Margarine, Salz, Vanillemark und Hefe in einen Topf. Erwärme die Hafermilch lauwarm (auf etwa 37°C) und verrühre die Zutaten miteinander, bis sich die Hefe und die Margarine aufgelöst haben.
2. Gib das Mehl in eine große Rührschüssel und füge das Apfelmark hinzu.

3. Gieße die lauwarme Hefemilch zum Mehl und verknete alles zu einem geschmeidigen Teig.
4. Decke den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lasse ihn für 2,5 Stunden an einen warmen Ort gehen.
5. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
6. Knete den Teig nochmal durch und teile ihn in 3 gleiche Teile.
7. Rolle die Teigstücke zu 3 gleich langen Würsten und flechte sie zu einem Zopf.
8. Lege den Zopf nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und decke ihn ab. Lasse ihn für weitere 15 Minuten ruhen.
9. Pinsel den Hefezopf mit Hafermilch ein.
10. Backe ihn auf mittlerer Schiene im Backofen für 30 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

