Veganer Hefezopf ohne Zucker

Zutaten für 1 Portion

- 500 g Dinkelmehl
- 160 ml Hafermilch
- 100 g Apfelmark
- 80 g Margarine
- 21 g frische Hefe (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:	90 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. Gieße die lauwarme Hefemilch zum Mehl und verknete alles zu einem geschmeidigen Teig.

3. Decke den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lasse ihn eine Stunde an einem warmen Ort gehen. Knete den Teig dann nochmal durch und teile ihn in 3 gleiche Teile.

4. Rolle die Teigstücke zu 3 gleich langen Strängen und flechte einen Hefezopf. Lege den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und decke ihn ab. Lasse ihn für weitere 30 Minuten ruhen. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.

5. Pinsel den Hefezopf mit Hafermilch ein. Backe ihn auf mittlerer Schiene im Backofen für 30 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.