

Hefe – Plunderteig

Leicht formbarer Hefeteig, ideal für süße Hörnchen, Zöpfe, Schnecken, uvm.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



Für 16 kleine oder 8 große Hörnchen

200g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix B von Schär)

50g Tapiokastärke oder Kartoffelmehl

125ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)

40g Zucker

30g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)

1 P. Trockenhefe

1 Ei

2 P. Vanillezucker

1 TL Rum

1 TL Backpulver

1 gestrichener TL Xanthan

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

2 EL Milch (ggf. laktosefrei)

1. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen.

2. Alle Zutaten für den Teig, auch die Hefemilch, in eine Rührschüssel geben und verrühren. Der Teig soll weich, aber knetbar sein! Nach Bedarf mit etwas Milch regulieren.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und gut mit

den Händen kneten. Je nach Wunsch den Hefeteig zu Hörnchen, Zöpfen, Schnecken, usw. formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb und Milch verquirlen und die Teilchen damit bepinseln. Etwa 45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 18 – 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Zum Füllen von Schnecken kann Schokocreme, eine fertige Mohnfüllung oder ein Gemisch aus Zimt, Zucker und geraspelten Äpfeln verwendet werden. Hierzu den Teig etwa 5mm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit der Füllung bestreichen, aufrollen und Scheiben (2cm) von der Rolle abschneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Rezept aufgehen lassen und abbacken.

Fruktosearm – Tipp: Getreidezucker im Verhältnis 1:1 anstatt Zucker verwenden. Etwas gemahlene Vanille oder Vanillearoma anstatt Vanillezucker. Rum nach Verträglichkeit!

Milchfrei – Tipp: Veganen Milchersatz auf Reis-, Soja-, Hirse- oder Mandelbasis verwenden. Pflanzenmargarine anstatt Butter. Zum Bestreichen veganen Milchersatz anstatt Milch.

Herstellung von KLEINEN Hörnchen:

Bild 1: Den Teig dünn ausrollen und mit einem Tortenteiler leicht markieren.



Bild 2: Mit einem Pizzaschneider jede zweite Linie durchschneiden.



**Bild 3: Die angedeutete Mittellinie etwa 1 cm einschneiden.
Den Teig wie abgebildet zur Spitze aufrollen.**



Bild 4: Fertige Hörnchen

