

# Hefezopf mit dreierlei Füllung

Weicher Hefezopf mit drei verschiedenen Füllungen – ein himmlischer Genuss!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei siehe Tipp, milchfrei  
siehe Tipp



## Für den Teig:

500g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)  
100g Kartoffelmehl (oder Kartoffel-, bzw. Tapiokastärke)  
2 gestrichene TL Xanthan  
2 TL Flohsamenschalenpulver  
80g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
400ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)  
1 Würfel frische Hefe  
80ml Öl  
1 großes Ei

## Puddingfüllung:

180ml Milch (ggf. laktosefrei)  
1 P. Vanillepuddingpulver  
40g Schmand (ggf. laktosefrei)  
20g Zucker

## Mohnfüllung:

1 Packung Mohnback von z.B. Schwartau\*

### Haselnussfüllung:

40g gemahlene Haselnüsse  
15g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
2,5 EL Sahne (ggf. laktosefrei)  
1 TL Semmelbrösel (ggf. laktosefrei)  
1 TL Aprikosenkonfitüre  
1 Prise Zimt

### Außerdem:

1 verquirltes Ei zum Bestreichen  
Hagelzucker zum Bestreuen

1. Die Haselnussfüllung zubereiten. Alle Zutaten für die Haselnussfüllung in eine Schüssel geben und verrühren.

2. Die Puddingfüllung zubereiten. Das Puddingpulver mit 80ml Milch und 20g Zucker verrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen und das Puddingpulvergemisch einrühren. Einmal aufpuffen lassen. Sofort den Schmand untermischen.



3. Den Hefeteig herstellen. Das Mehl und Kartoffelmehl in eine Schüssel sieben. Xanthan, gemahlene Flohsamenschalen, Zucker und Vanillezucker ebenfalls zugeben und alles vermischen.

4. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und mit Öl und dem Ei zum Mehlgemisch geben. Alles mit einem Kochlöffel oder den Knethaken eines Handrührgerätes verrühren bis ein glatter Teig entsteht. WICHTIG: Der Teig muss weich, aber dennoch knetbar sein! Bei Bedarf mit etwas Mehl oder Milch regulieren.

5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit etwas Mehl bestäuben und mit bemehlten Händen kurz kneten. Wichtig ist hierbei, dass nicht übermäßig viel Mehl unter den Teig geknetet wird! Sonst wird der Teig zu fest und das Endprodukt trockener. Den Teig etwa 45 x 60 cm aurollen und längs in drei Stücke schneiden. Hierzu eignet sich ein Pizzaschneider sehr gut.

6. Jedes Teigstück mit einer der drei Füllungen mittig befüllen und zu einer Teigrolle zusammenklappen. Die drei Teigrollen zu einem Zopf verflechten und mithilfe eines Tortenhebers quer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. An einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen. Die beste Umgebung zum Aufgehen von Hefeteig ist der Backofen. Hierzu den Ofen etwa 10 Minuten auf 50 Grad aufheizen. Den Ofen ausschalten und noch einige Minuten warten, bis etwa eine Temperatur von 30 Grad erreicht ist. Ist die richtige Temperatur erreicht, so lässt sich im Ofen eine angenehme, milde Wärme verspüren. ACHTUNG! Der Ofen darf nicht zu heiß sein, über einer Temperatur von 37 Grad kann Hefe nicht mehr richtig arbeiten!

7. Den Zopf nun nicht mehr aus dem Ofen nehmen, sondern den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) aufheizen und den Hefezopf in etwa 35 – 40 Minuten goldbraun backen.

\* Das Produkt Mohnback von Schwartau ist glutenfrei, aber nicht laktose- bzw. milchfrei! Bei Bedarf kann die Mohnfüllung selbst hergestellt werden. Im Rezept [Mohnzopf](#) ist eine milchfreie Mohnfüllung angegeben. Diese kann sehr gut für diesen Hefezopf verwendet werden.

**Tipp:** Am nächsten Tag den Hefezopf kurz im Ofen aufbacken.

**Laktosefrei – Tipp:** Siehe Angaben im Rezept. Die Mohnfüllung aus dem Rezept [Mohnzopf](#) selbst herstellen.

**Milchfrei – Tipp:** Bei Milch für Teig und Puddingfüllung auf veganen Milchersatz wie Soja-, Hirse-, Reis- oder Nussdrink zurückgreifen. Zutatenliste bei Vanillepuddingpulver beachten. Schmand für die Puddingfüllung durch 30ml veganen Sahneersatz ersetzen. Sahne für die Haselnussfüllung ebenfalls durch pflanzlichen Sahneersatz austauschen. Die Mohnfüllung aus dem Rezept [Mohnzopf](#) selbst herstellen.

**Foto:** Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, leicht

**bemehlen und mit den Händen kneten.**



**Foto: Den Teig längs zweimal teilen und jeweils eine Füllung darauf geben.**



**Foto: Die gefüllten Teigstränge zusammenrollen.**



**Foto: Aus den Teigrollen einen Zopf herstellen.**



**Foto: Den Zopf mithilfe eines Tortenhebers auf ein Backblech legen.**



**Nachfolgende Fotos: Der fertige Hefezopf.**



