Süsser Hefeteig

Grundrezept für Hefekuchen mit Obst (z.B. Zwetschgen- oder Apfelkuchen) sowie klassischen Hefekuchen, Nuss- oder Mohnzopf

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



Für 1 Backblech

500g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)
2 gestrichene TL Xanthan
1 Würfel Frischhefe oder 2 P. Trockenhefe
80g Zucker
250ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)
80g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)
2 Eier
1 Prise Salz

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Xanthan, Zucker und Salz ebenfalls zugeben und alles vermischen.
2. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und mit flüssiger Butter und den Eiern zum Mehl 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! Sollte sich der Teig etwas zu fest anfühlen, noch etwas Milch unter den Teig kneten! Die Milch – Mengenangabe ist abhängig von der Größe der Eier. Werden große Eier verwendet, so reicht eine Milchmenge von 250ml. Werden

allerdings kleinere Eier verwendet, so kann durchaus eine zusätzliche Milchmenge von 50 – 80ml benötigt werden!
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben 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.
4. Nun kann der Teig für verschiedene Gebäckarten wie Hefeteigschnecken, Hefezopf und Hefekuchen weiterverarbeitet werden. Je nach Rezept bringt man den Teig nun in Form und lässt diesen anschließend etwa 1 Stunde an einem warmen Ort aufgehen. Bei glutenfreiem Hefeteig reicht diese eine Aufgehzeit völlig aus! Viele Aufgehzeiten wie bei herkömmlichem Hefeteig würden den glutenfreien Hefeteig austrocknen! Die beste Umgebung zum Aufgehen von Hefeteig ist der Backofen und es wird wie folgt vorgegangen. 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!
5. Nach der Aufgehzeit wird der Teig nicht mehr geknetet, um die luftige Textur zu erhalten! Der Teig wird nun nach Rezept abgebacken.

Anmerkung: Für glutenfreien Hefeteig sind unterschiedliche Mehlmischungen im Handel erhältlich. Auch selbst gemischtes Mehl kann verwendet werden. Jede glutenfreie Mehlmischung benötigt jedoch eine unterschiedliche Flüssigkeitsmenge! Individuell kann der Teig mit glutenfreiem Mehl oder Milch reguliert werden um einen weichen, aber dennoch knetbaren Hefeteig zu erhalten.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 100g Reissirup oder Traubenzucker ersetzen.

Milchfrei – Tipp: Pflanzlichen Milchersatz wie Soja- oder Mandeldrink anstatt Milch, Pflanzenmargarine anstatt Butter

verwenden.

