



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Vollkorn-Osterzopf

(Für ca. 20 Scheiben)

Zutaten:

200 ml Mandelmilch
4 EL Honig
1 Würfel frische Hefe
1 Zitronenschale
500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
je 65 g gemahlene Mandeln und gemahlene Haselnüsse
½ TL Kardamom
½ TL Zimt
100 g Butter (zimmerwarm)
1 Ei

Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf leicht erwärmen und den Honig darin auflösen. Die Hefe in die Milch bröckeln und verrühren. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
2. Das Vollkornmehl und die gemahlene Nüsse in eine Schüssel geben. Die Zitronenschale mit dem Kardamom und dem Zimt unter das Mehl mischen.
3. Die Hefemilch zum Mehlgemisch gießen und sehr gut unterrühren. Die Butter und das Ei hinzufügen. Den Teig gut kneten, bis er sich leicht vom Schüsselrand löst.
4. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er auf die doppelte Größe aufgegangen ist.
5. Den Teig aus der Schüssel nehmen, durchkneten und in drei gleiche Portionen teilen. Aus jeder Portion eine Rolle formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die drei Stränge zu einem lockeren Zopf flechten und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.
6. Den Zopf auf der mittleren Schiene ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Frohe Ostern!!!!