

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornhefezopf

1 Würfel Hefe
1 El Honig
200 cm³ - 220 cm³ Milch

500 g Weizenvollkornmehl

3 El Honig
100 g weiche Butter
125 g gem. Haselnüsse

1 Eigelb (Gr. L)
Sonnenblumenkernen

zerbröckeln, mit
u. etwas warmer Milch von
anrühren,

in eine Schüssel geben, in die
Mitte eine Mulde drücken,
Hefelösung hineingeben, ca. 15
Min. gehen lassen.

Dann folgende Zutaten
zugeben:

u. restl. Milch, alles gut
verkneten.

Ca. 40 Min. gehen lassen,
wieder durchkneten.

3 Rollen formen, Zopf oder
Kranz flechten. Auf ein
gefettetes Blech geben,
nochmals 20 Min. gehen
lassen. Mit

bestreichen und mit
bestreuen.

Backen bei ca. 150 Grad ca.
40 Min.

Gesamt: 4062,52 kcal : 20 = 203 kcal