

Süßer Hefeteig – Basis für Kleingebäck, Obstkuchen, Zopf oder Strudel

Zubereitungszeit: 10 Minuten ohne Gehzeit

Zutaten für ca. 500g Teig:

125g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl

125g Dinkel- oder Weizenmehl Typ 1050

50g Zucker oder Honig

½ Päckchen/3,5g Trockenhefe

1 Prise Salz

125ml Milch

50g Butter oder Margarine

mögliche Aromen: Zimt, Vanille, Kakao, geriebene Zitronenschale

mögliche weitere Zutaten, ca. 50g: gemahlene/gehackte Nüsse, Orangeat, Zitronat, getrocknete Cranberries, gehackte Schokolade

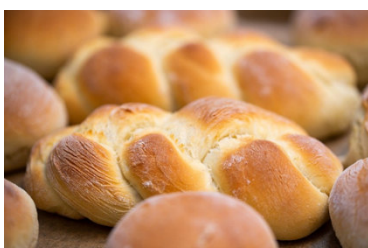


Tipp: Kinder lieben es mit den Händen Teig zu kneten und zu „naschen“. Kein Problem! Der Teig enthält keine rohen Eier.

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Geschmackszutaten und Trockenhefe mischen. Flüssige Butter/Margarine mit der lauwarmen Milch dazugeben und mit dem Handrührgerät/Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 60 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann mit notwendiger Menge Mehl durchkneten, so dass der Teig nicht mehr klebt und ausrollbar ist.

Nun den Teig entsprechend weiterverarbeiten/ausformen auf einer bemehlten Arbeitsfläche. Nochmals 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Je nach Gebäckgröße bei 160 - 180° Heißluft 20 - 40 Minuten backen.



Tipp: Kinder sind kreativ! Warum nicht einmal den Teig frei ausformen lassen? Ob Tiere, geometrische Formen, Buchstaben oder Monster – der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.



Gebäckvariationen:

- Teig 1 cm dick ausrollen, Sterne ausstechen
- Teig zu einer Platte mit 0,5 cm Stärke ausrollen, mit einem Teigrad Quadrate ausschneiden, von der Spitze aus Hörnchen aufrollen, ev. vorher mit 1 TL Marmelade oder Schokocreme füllen
- Teig zu einer Platte ausrollen, mit einer Mischung aus 100g gem. Nüssen, 1 Ei, 2 EL Kakao und 50g Honig bestreichen, aufrollen und backen
- Teig in 2 oder 3 Stränge teilen, Würste formen und flechten
- Teig auf ein Backblech rollen und mit ca. 500g Apfelspalten belegen, mit Zimt-Zucker bestreuen
- Teig mit Schokostückchen verfeinern, Kugeln formen, etwas flachdrücken
- Herzhafte Variante für Pizzateig, Gemüsekuchen oder kleine Brötchen: Nur 1 EL Zucker für den Teig nehmen, plus ½ TL Salz, statt Milch warmes Wasser und Butter durch Olivenöl ersetzen, herzhaft belegen;

Nährwertangaben pro Portion, 50g Teig:

154kcal; 5g Fett; 22g Kohlenhydrate; 4g Eiweiß



*Liebe Familien,
kommt gut und gesund durch die Herbst- und Winterzeit. Bewegt euch an der frischen Luft, trinkt viel Tee und Wasser und esst jeden Tag Gemüse und Obst um fit und gesund zu bleiben.
Liebe Grüße von eurem Jolinchen und der AOK
<https://www.aok.de/pk/bayern/familie/>*

