Hefeteig ohne Zucker

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 60 g flüssige Butter
- 1 Ei
- 225 ml Milch oder Hafermilch
- 10 Datteln

Zubereitung

1. Erwärme die Milch. Gib die Datteln dazu und weiche sie 30 Minuten in der Milch ein. Püriere sie dann. Gib die Trockenhefe und die Butter dazu. Verrühre alles gut.
2. Gib das Mehl und das Eigelb in eine Schüssel und gieße die Hefe-Dattelmilch dazu. Knete alles zu einem geschmeidigen Hefeteig. Lasse ihn abgedeckt für mindestens 1 Stunde gehen.
3. Forne aus dem einen Hefezopf oder andere hübsche Figuren wie ein Osternest. Lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
4. Verquirle das Eiweiß mit etwas Milch und bestreiche deinen Hefeteig damit.
5. Backe den Dattel-Hefeteig 30 Minuten bei 180°C Umluft.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/