

Hefezopf mit Ingwer - für Diabetiker

Kategorien: Kuchen, Hefeteig, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DEN HEFETEIG

250	Gramm	Mehl
1/2	Pack.	Trockenbackhefe
4	Essl.	Fettarme Milch (1,5 %)
4	Essl.	Schlagsahne
50	Gramm	Fruchtzucker-Streusüsse (z.B. von Natreen)
1	Prise	Salz
1	Teel.	Ingwerpulver
1		Eiweiß
1/2		Eigelb
1		Eingelegte Ingwerpflaume
		Fett für das Backblech
1	Essl.	Kondensmilch zum Bestreichen

Anleitung:

Gesiebtetes Mehl mit der Trockenbackhefe mischen, lauwarme Milch und Sahne, Streusüsse, Salz, Ingwerpulver, Eiweiß und Eigelb dazugeben. Alles mit dem Knethaken des elektrischen Handrührgerätes gut verkneten. Die Ingwerpflaume fein würfeln und rasch unter den Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt bis zur doppelten Größe gehen lassen. Den Teig in drei Portionen teilen und drei gleichgroße Rollen daraus formen. Anschließend hieraus einen Zopf flechten und die Enden dabei gut zusammendrücken. Das Ganze auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Das Eigelb mit Milch verrühren und den Zopf damit bestreichen. Nochmals etwa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25-30 Minuten backen.

Pro Scheibe: 91 kcal, 2 g Eiweiß, 2 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3 g Zuckeraustauschstoff, 1 1/4 BE