

# Aprikosenzopf Diab.

Kategorien: Backen, Kuchen, Hefe, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

## ZUTATEN FÜR EINEN 580 G- ZOPF

---

180	Gramm	Kaltes Wasser
20	Gramm	Hefe
48	Gramm	Fruchtzucker
1/2	Teel.	Vollmeersalz
1/2		Unbehandelte Zitrone; die Schale
320	Gramm	Weizenvollkornmehl
50	Gramm	Weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine
45	Gramm	Getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, klein Gewürfelt
		Zum Bestreichen:
1/2		Eigelb
1	Teel.	Wasser

### Anleitung:

Das Wasser mit Hefe, Zucker, Salz, Zitronenschale, Mehl und Butter in die Küchenmaschine oder Rührschüssel geben und 10 Minuten kneten. Am Schluss kurz die Aprikosen unterkneten. Den Hefeteig mit einem feuchten Tuch abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech einfetten.

Den Hefeteig nochmals kurz zusammenschlagen und in 3 Portionen à 215 g aufteilen. Jede Teigportion zu einem 25 cm langen, glatten Strang rollen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten und auf das Blech legen.

Den Aprikosenzopf unter einem feuchten Tuch 30 Minuten in Herdnähe gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eigelb mit Wasser verquirlen. Den Aprikosenzopf mit dem Eigelb bestreichen und bei 200°C 35 Minuten backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Der Aprikosenzopf schmeckt sowohl mit süßem als auch pikantem Belag, aber auch pur.

In 22 Scheiben schneiden. Nährwert für 1 Scheibe Aprikosenzopf (26 g):

### Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann  
Rezept erfasst mit \*RK\*08.02.2016  
von Konrad Heizmann