Kleine Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig

Zeit gesamt
2h 30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 8 Portionen

Milch	200 ml
Hefe, frisch	0.5 St.
Honig	80 g
Butter	80 g
Salz	
Eier	1 St.
Haferflocken, zart	60 g
Weizenmehl, Type 405	450 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Milch ca. 1 Min. lauwarm erwärmen. Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, mit 1 EL Honig auflösen. Hefemilch im Topf zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Anschließend in einer Schüssel Hefemilch mit 6 EL Honig, Butter, Salz, Ei, 50 g Haferflocken und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Erneut 1 Std. gehen lassen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 8 Portionen teilen, zu langen Strängen rollen und jeweils dritteln. Aus drei Stangen jeweils kleine Zöpfe flechten, Enden gut andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen.

3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel 1 EL Honig mit 1 EL Wasser verrühren und Oberfläche der Zöpfe damit dünn bepinseln. Mit übrigen Haferflocken bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Kleine Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig schmecken auch zum Frühstück oder Nachmittgs-Kaffee mit etwas Butter und Konfitüre.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g