

Hefeteig süß

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|---|
| 250 g | Dinkelmehl |
| ½ EL | Guarkemehl oder Johannisbrotkernmehl |
| ½ | Hefe-Würfel |
| 125 ml | lauwarme Getreidemilch |
| 30 g | Agavendicksaft |
| 100 g | Margarine |
| 2 EL | Chia-Gel |
| ¼ TL | Zimtpulver |



Agavensirup und Hefe in der warmen Getreidemilch auflösen. Danach Mehl, Margarine, Chia-Gel und Zimt unterkneten.

Suppen

Salate

Gemüse und Früchte

Reis und Getreide

Pasta

Tofu und Seitan

Dips und Saucen

> Desserts

Getränke



Mit diesem Teig kann man Nuss-Schnecken, Osterzöpfe, Osternester, Osterhasen und vieles mehr backen.

