

Süsser Hefeteig

Zutaten für 8 Personen / Ergibt einen «Sonntagszopf»
oder viele kleine, selbstkreierte Keks-Brötchen

500 g	Dinkelmehl
1 EL	Guarkemehl oder Johannisbrotkernmehl
1	Hefe-Würfel
125 ml	lauwarme Getreidemilch
60 g	Agavendicksaft
200 g	Margarine
4 EL	Chia-Gel
½ TL	Zimtpulver

Deko: Rosinen und ganze Haselnüsse



In einer grossen Schüssel Agavensirup und Hefe in der warmen Getreidemilch auflösen. Dann Mehl, Margarine, Chia-Gel und Zimt unterkneten. Jetzt kannst du den Teig **10 – 12 min** kneten und ihn dann für **10 min** ruhen lassen.



Backofen auf **225°C** vorheizen. Kleine Teilchen **ca. 10 min**, Sonntagszopf **15 – 20 min** backen.

Suppen

Salate

Gemüse und Früchte

Reis und Getreide

Pasta

Tofu und Seitan

Dips und Saucen

> Desserts

Getränke



Aus dem Teig kannst du Nuss-Schnecken, einen Osterzopf, Osterhasen und vieles mehr backen.



chinder
chuchi

Herstellung des Chia-Gels

1 EL Chia-Samen

3 EL Wasser

Die Chia-Samen mit dem Wasser mischen. Mindestens **½ Stunde** quellen lassen. Vom entstehenden Gel **2 EL** für den Ei-Ersatz verwenden, das restliche Chia-Gel für andere Rezepturen im Kühlschrank aufbewahren.
