



Glutenfreie Küche

Den Sonntagmorgen mit einem Stück Zopf beginnen, davon muss niemand mehr nur träumen, denn diese Zopfknöpfe sind glutenfrei.

Zopfknöpfe

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Aufgehen lassen: ca. 65 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Ergibt 8 Stück

400 g glutenfreies Mehl

(z. B. Schär Brot-Mix;
Reformhaus)

1 Teelöffel Fiber Husk

(siehe Hinweis)

1 Teelöffel Salz

1 Päckli Trockenhefe

50 g Butter, in Stücken, weich

2½ dl Milch, lauwarm

180 g Crème fraîche

1 Ei, verklopft, zum Bestreichen

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen.
2. Butter, Milch und Crème fraîche begeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen, glatten Teig kneten. Mit Klarsichtfolie zugedeckt ca. 40 Min. im auf 50 Grad vorgeheizten Ofen aufs Doppelte aufgehen lassen.
3. Teig nochmals kurz kneten, in 8 Portionen teilen, zu Knöpfen formen (siehe «Gewusst wie»), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals ca. 10 Min. im Ofen aufgehen lassen.
4. Mit Ei bestreichen. Nochmals ca. 15 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Haltbarkeit: Die Zopfknöpfe schmecken frisch am besten.

Hinweis: Fiber Husk (Flohsamen) ist ein natürliches Verdickungsmittel, das den Teig besser zusammenhält und geschmeidig macht. Es ist online über www.gfshop.ch erhältlich.

Pro Stück: 16 g Fett, 5 g Eiweiss, 41 g Kohlenhydrate, 1354 kJ (324 kcal)



Gewusst wie: Teigportionen zu je ca. 25 cm langen Rollen formen, diese sorgfältig einmal verknöten.

Infos

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Therapien zur Heilung von Zöliakie sind derzeit keine bekannt; eine lebenslange, konsequent glutenfreie Ernährung ist zwingend, um beschwerdefrei zu leben. Weitere Informationen: www.zoeliakie.ch

Tipps

- Glutenfreies Hefengebäck wird mit Trockenhefe luftiger als mit Frischhefe.
- Glutenfreier Hefeteig sollte feucht sein, damit er beim Backen nicht zu trocken wird und gut aufgeht.
- Crème fraîche, Quark oder Joghurt machen glutenfreie Hefeteige feuchter. Bei Milchlactose-Intoleranz eignen sich lactosefreie Milchprodukte (z. B. von Free From, erhältlich in Coop Verkaufsstellen).
- Beim Backen eignet sich Unter- und Oberhitze besser als Heissluft, denn die zirkulierende Luft lässt den Hefeteig schneller austrocknen.
- Nach Belieben dem Teig Rosinen, Schokoladewürfel oder Kräuter beifügen.