



Rezepte > Andere

# Hefeteig Grundrezept

Zeit gesamt  
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	250 ml
Zucker	1 TL
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Teig nochmals durchkneten und auf wenig Mehl nach Belieben weiterverarbeiten. Teig ggf. nochmals zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Das Rezept ist ausreichend für 1 Blech oder 1 Laib Brot. Backe dir aus dem Hefeteig zum Beispiel einen [Zimt-Hefezopf](#).

Wenn du Trockenhefe verwendest, gilt 1 Päckchen pro 500 g Mehl.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g