



Hefeteig-Schoko-Schmetterlinge

Zeit gesamt
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Eier	2 St.
Hefe, frisch	1 St.
Zucker	80 g
Wasser	2 EL
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	1 TL
Milch	250 g
Butter	100 g
Vanilleextrakt	1 TL
Kakaopulver	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Pinsel, Nudelholz, Küchenmaschine, Modelliermesser,
Silikonmatte

1. Hefeteig

Eier trennen. Verrühre die Hefe mit Zucker und Wasser kurz in einer großen Rührschüssel, bis sich die Zutaten verbunden haben. Füge Mehl, Eigelb, Salz, 230 g Milch, weiche Butter und Vanilleextrakt hinzu und knete den Teig für etwa 10 Minuten geschmeidig. Der Hefeteig sollte etwas fester als gewöhnlich sein, damit er sich später besser formen lässt. Halbiere den Teig, forme eine Hälfte zu einer Kugel, besprühe sie mit Backtrennspray und decke sie ab. Verknete die andere Hälfte mit Kakao und 20 g Milch, bis sich beides mit dem Hefeteig verbunden hat. Forme auch daraus eine Kugel, besprühe sie mit Backtrennspray und decke sie ab. Lasse die Teige abgedeckt etwa 1 Stunde ruhen, bis sich das Volumen jeweils verdoppelt hat.

2. Schmetterlinge vorbereiten

Rolle den hellen Hefeteig auf einer bemehlten Silikonmatte etwa 3 mm dünn zu einem großen Rechteck aus. Lege die Teigplatte zur Seite und rolle den dunklen Hefeteig ebenfalls etwa 3 mm dünn zu einem großen Rechteck aus. Verrühre nun das Eiweiß und bestreiche den hellen Teig damit. Lege den dunklen Teig darauf und rolle mit dem Ausrollstab 2- bis 3-mal darüber, damit sich die Teigplatten gut verbinden. Schneide den Rand so weg, dass ein großes Rechteck mit geraden Kanten entsteht.

Tipp: Aus den Teigresten kannst du kleine Hefeknoten zubereiten.

3. Schmetterlinge formen

Schneide nun die rechteckige Teigplatte in etwa 4 cm breite Streifen. Rolle jeden Streifen zu einer Schnecke auf, aber lass am Ende ein kleines Stück ungerollt. Halbiere die Rollen jeweils mittig mit einem Messer, klappe die beiden dünnen Schnecken auseinander, sodass eine Art Schmetterling entsteht. Lege jeweils 4 Schmetterlinge auf ein mit Backfolie belegtes Backblech und drücke nun mit den Fingern die Schnecke am Rand so ein, dass zwei Schmetterlingsflügel entstehen. Am besten nicht ganz mittig, sondern etwas weiter oben, damit die unteren Flügel etwas größer werden. Decke die Schmetterlinge ab und lasse sie etwa 30 Minuten gehen.

4. Vorheizen

Heize in der Zwischenzeit den Ofen auf 170 °C O/U vor. Falls du mehrere Bleche mit Schmetterlingen gleichzeitig backen möchtest, heize den Ofen auf 150 °C Heißluft vor.

5. Schmetterlinge backen

Drücke die Schmetterlinge bei Bedarf nach dem Gehen nochmal etwas in Form, bestreiche sie mit dem übrigen Eiweiß und backe sie etwa 15–16 Minuten im vorgeheizten Backofen. Nimm sie aus dem Ofen heraus und lasse sie abkühlen. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Tipp: Das übrige Eiweiß kann eingefroren werden.

Tipp: Du kannst die Schmetterlinge auch etwas kleiner zubereiten. Halbiere dazu das Rechteck, bevor du die Schmetterlinge formst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g