



# Kleine Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig

Zeit gesamt  
🕒 2h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 8 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Milch                | 200 ml  |
| Hefe, frisch         | 0.5 St. |
| Honig                | 80 g    |
| Butter               | 80 g    |
| Salz                 |         |
| Eier                 | 1 St.   |
| Haferflocken, zart   | 60 g    |
| Weizenmehl, Type 405 | 450 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. In einem Topf Milch ca. 1 Min. lauwarm erwärmen. Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, mit 1 EL Honig auflösen. Hefemilch im Topf zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Anschließend in einer Schüssel Hefemilch mit 6 EL Honig, Butter, Salz, Ei, 50 g Haferflocken und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Erneut 1 Std. gehen lassen.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 8 Portionen teilen, zu langen Strängen rollen und jeweils dritteln. Aus drei Stangen jeweils kleine Zöpfe flechten, Enden gut andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen.
3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel 1 EL Honig mit 1 EL Wasser verrühren und Oberfläche der Zöpfe damit dünn bepinseln. Mit übrigen Haferflocken bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Kleine Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Hefezöpfe mit Haferflocken und Honig schmecken auch zum Frühstück oder Nachmittags-Kaffee mit etwas Butter und Konfitüre.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 363 kcal |
| Kohlenhydrate  | 57 g     |
| Eiweiß         | 9 g      |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 11 g     |