

## Rezept Nummer 10:

Kein Weizen, keine Kuhmilch

### Dinkelzopf ohne Kuhmilch

1 kg weisses Dinkelmehl (ausgetestet, auf Liste, kein anderes!!)  
21 g Hefe (1/2 Hefewürfel von 42 g) oder 1 Beutel Trockenhefe  
6 dl lauwarme Reismilch (aus der Liste!!)  
1 EL Malzextrakt  
2 TL Salz  
120 gr weiche Margarine Liste  
1 Ei zum Bestreichen (wenn Eierallergie, Safran in 2 EL Wasser auflösen)

1. Vorteig: (Braucht weniger Hefe, ergibt feineres Aroma!)

In 6 dl lauwarme Reis-Milch 21 g Hefe mit dem Malzextrakt auflösen und mit ca. 200 g Dinkelmehl mischen. Ca. 1 Std. stehen lassen, bis der Teig Blasen bildet.

2. Restliche Zutaten wie Salz und restliches Mehl und flüssige Margarine zufügen und mit Maschine 10 Min rühren. Ev. Wasser zugeben, wenn zu trocken. (Flüssigkeitsbedarf des Teigs richtet sich nach Art des verwendeten Mehls und dessen Alter. Je älter das Mehl, desto mehr Flüssigkeit braucht es!)

Von Hand 5 Min nachkneten, bis ein elastischer, glatter Teig entsteht!

3. In grosser Teigschüssel, mit Klarsichtfolie oder feuchtem Küchentuch zugedeckt, bei Zimmertemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (Ca. 1-2 Std.)

4. 2 Zöpfe formen (ergibt 2 Zöpfe à ca. 750 g. Nochmals ca 30-60 Min ruhen lassen. Mit dem geschlagenen Ei betreichen, wenn keine Eierallergie!!)

5. Backofen mit Unter- und Oberhitze auf 200° vorheizen, eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, (z.B. Aluform).

6. Backzeit total ca. 30 – 40 Min, die Zöpfe müssen hohl klingen, wenn Sie den Boden anklopfen.