

Hefeteilchen

Zutaten	Zubereitung
<p>1 Würfel Hefe Warmes Wasser 2 TL Zucker 1 Tasse Milch (0,1 oder 0,3%)</p> <p>1 Prise Salz 125g MCT- Margarine 1000g Mehl (gesiebt) 1 Ei 1 Eiweiß 200g Zucker</p> <p>Zum Füllen: 25ml MCT- Öl (77% oder 100%) Zucker Ggf. Zimt, Rosinen</p>	<p>1 Würfel Hefe in warmen Wasser mit 2 TL Zucker auflösen</p> <p>Milch erwärmen und mit Hefe, Zucker und etwas Mehl zu einem weichen Brei verrühren, abdecken und 15 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Vertiefung hineindrücken und den Vorteig hineingeben. Ei und Eiweiß, geschmolzene und abgekühlte Margarine dazugeben und alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Evtl. mehr Mehl hinzufügen.</p> <p>Den Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen.</p> <p>Vom Teig jeweils etwa eine handvoll Teig abnehmen und zu Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen. Diese mit der MCT-Öl bepinseln, mit Zucker (oder Zimtzucker oder Zucker und Rosinen) bestreuen und aufrollen. Die Rolle einmal knicken und vom Knick zu den offenen Enden hin etwa 2/3 weit einschneiden (senkrecht, bis auf die Arbeitsfläche durchschneiden). Jetzt entlang des Schnittes nach rechts und links aufklappen (die Flügel sollten an den offenen Enden noch gut zusammengehalten werden) und schmetterlingsförmig (herzförmig) auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.</p> <p>Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) etwa 20 Minuten backen.</p> <p>Am besten schmecken sie lauwarm. Man kann sie auch einfrieren und dann vor dem Verzehr aufbacken. Die Falt- und Schnitttechnik ist schwierig zu erklären, aber sehr einfach durchzuführen.</p>

