

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Zwetschgen-Datschi

Vollwertig – mit Vollkornmehl und Honig gebacken

Zutaten für 1 großes Backblech

- 90 g BIO-Sahne
- 90 g Wasser
- 20 g BIO-Frischhefe
- 60 g Butter
- 75 g Honig
- 1 Ei
- 400 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- Gehobelte Mandeln oder gehackte Haselnüsse zum Bestreuen
- 3 EL flüssiger Blütenhonig zum Beträufeln nach dem Backen
- Reichlich frische Zwetschgen

Teigzubereitung:

Das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle formen. Sahne und Wasser in einem Topf lauwarm erwärmen. Die Butter in Stücken dazugeben und darin schmelzen lassen. Dann die Hefe darin auflösen und zum Mehl geben. Dazu noch ein Ei aufschlagen. Alles von der Mitte aus gut verrühren und ca. 8 Minuten zu einer elastischen Kugel kneten. 30-45 Minuten gut zimmerwarm gehen lassen. Idealerweise nach 15 Minuten einmal dehnen und falten. Am Ende der Gehzeit sollte der Teig gut aufgegangen sein.

In der Zwischenzeit die Zwetschen vorbereiten:

Zwetschgen in heißem Wasser abwaschen, halbieren und entsteinen.

Zum Backen vorbereiten:

Ein Backblech mit Butter ausstreichen.

Den Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs auswellen und mit den Handrücken auf das Blech heben. Zwetschen dachziegelartig auf dem Teig verteilen, je enger um so besser 😊

Mit Mandelblättchen oder gehackten Haselnüssen bestreuen.

Das Blech noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Backen:

Bei 180 Grad Umluft auf der 2. Schiebeleiste von unten 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit flüssigem Blütenhonig beträufeln.

Mit reichlich Schlagsahne servieren 😊

Mein Tipp:

Dieser Boden ist universell zu verwenden für jede Art von Blechkuchen mit Hefeteig. Lecker zum Beispiel auch belegt mit Äpfeln 😊.

