



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Hedi's Germguglhupf

### Zutaten:

- 600 g glattes Mehl
- 125 ml lauwarme Milch
- ½ Würfel Germ
- 1 EL Zucker
- 2 Eier
- 100 g Staubzucker
- 2 EL Magertopfen
- 1 EL Sauerrahm
- 100 g Butter geschmolzen  
Vanille oder Vanillezucker
- 1 Prise Salz und Zitronenschale
- 2 EL Rosinen



### Zubereitung:

- ♥ Für die Zubereitung eines Germteiges sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Das Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen. Die lauwarme Milch sowie 1 EL Zucker und den zerbröselten Germ in die Mulde geben und mit einer Gabel leicht verrühren. Somit ist das „Dampferl“ angesetzt und sollte ca. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen.
- ♥ Ist das Dampferl aufgegangen, werden die restlichen Zutaten (außer Rosinen) hinzugefügt. Mit einem Knethaken gut verrühren. Der Teig ist ausreichend geknetet, sobald er eine weiche Struktur hat und nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt.
- ♥ Den Germteig abdecken und an einen warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte sich verdoppeln. Danach nochmal kurz durchkneten und die Rosinen zum Teig geben. Den Teig nochmals gehen lassen. Eine Guglhupfform mit Butter einstreichen. Den Teig nochmal kneten und in die Form legen.
- ♥ Auch jetzt sollte der Teig nochmal 15 Minuten gehen. Danach kommt er die ersten 20 Minuten bei 170°C (Heißluft), dann weitere 25 Minuten bei 150°C ins Rohr.

**Viel Spaß beim Nachbacken!**