www.kochen-backen-diakids.de

Dein süßes Rezept für den Valentinstag

KOCHEN BACKEN DIAKIDS

HEFEHERZEN MIT HEIDELBEER-VANILLE FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

230 g	warme Milch (gKH 5/100)
60 g	Zucker (gKH 100/100)
8 g	Vanillezucker (gKH 96/100)
25 g	frische Hefe (gKH 1,1/100)
500 g	Weizen Mehl Typ 550 (gKH 72/100)
1	Ei Größe M (gKH 1,1/100)
60 g	weiche Butter (gKH 1/100)

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

135 g	Milch (gKH 5/100)
10 g	Zucker (gKH 100/100)
10 g	Vanillepuddingpulver (gKH 86/100)
100 g	Heidelbeermarmelade (gKH 53,6/100)

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

30 g	Puderzucker (gKH 100/100)
55 g	Frischkäse (gKH 2,9/100)
15 g	Flüssige Butter (gKH 1/100)

WAS DU NOCH BRAUCHST

- Handrührgerät (Knethaken)
- Große Rührschüssel
- Nudelholz
- Teigmesser
- Schneebesen
- Messbecher
- Kleiner Topf
- 2 Backpapiere
- Backpinsel

Die 10 Hefeherzen mit Frosting haben insgesamt
551,0 gKH*

Ein Hefeherz mit Frosting hat
55,1 gKH*

100 g / 47,3 gKH*
100 g / 4,73 KE*

Ein Hefeherz ohne Frosting hat
51,9 gKH*

100 g / 48,7 gKH*
100 g/ 4,87 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr

MIT FROSTING AUF 100 G

FPE	Fett	Eiweiß	kcal
2,1	16,7	14,9	617

OHNE FROSTING AUF 100 G

FPE	Fett	Eiweiß	kcal
1,8	12,9	15,2	585

SCHRITT 1

- 230 g warme Milch
- 25 g frische Hefe
- 8 g Vanillezucker
- 60 g Zucker

Die Milch in der Mikrowelle oder in einem Topf kurz erwärmen.

Die lauwarme Milch, Zucker, Vanillezucker und die zerbröselte Hefe in eine große Rührschüssel geben.

Für 15 Minuten ruhen lassen.

SCHRITT 2

- 500 g Mehl
- 1 Ei Größe M
- 60 g weiche Butter

Mehl, 1 Ei und weiche Butter in die Schüssel hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Teig verkneten.

SCHRITT 3

Den Teig mit einem Küchenhandtuch abdecken und für 1 Stunde an einen warmen Ort stellen.

SCHRITT 4

- 135 g Milch
- 10 g Zucker
- 10 g Vanillepuddingpulver

Solange der Hefeteig aufgeht, den Vanillepudding kochen.

Etwa 35 g Milch, Zucker und Vanillepuddingpulver in einen Messbecher geben und verrühren.

Die restliche Milch in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Den Inhalt vom Messbecher hinzugeben und zügig mit einem Schneebesen umrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen.

SCHRITT 5

Nach 1 Stunde hat der Teig deutlich an Volumen zugenommen.

SCHRITT 6

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 10 gleich große Stücke (je etwa 93 g) teilen.

SCHRITT 7

- Etwas Mehl zum Ausrollen

Eine Teigkugel dünn ausrollen.

SCHRITT 8

Etwa 15 g von dem Vanillepudding auf dem Teig verteilen.

Nicht ganz bis zum Rand streichen.

SCHRITT 9

- 100 g Heidelbeermarmelde

Etwa 10 g von der Heidelbeermarmelade auf dem Pudding verteilen.

SCHRITT 10

Den Teig zusammenrollen.

SCHRITT 11

Die Teigrolle zusammenfalten und die Enden etwas zusammendrücken.

SCHRITT 12

Mit einem Teigmesse den Teig von oben etwa ¾ einschneiden.

SCHRITT 13

Auf ein Backblech mit Backpapier das Herz formen. Dazu den Teig auf das Backpapier legen, auseinanderklappen und den unteren Teil zu einer Spitze formen.

Die Schritte 7-13 mit den anderen Teigkugel wiederholen.

Die Hefeherzen auf 2 Backbleche verteilen.

SCHRITT 14

- Etwas Milch zum Bestreichen

Mit einem Backpinsel die Hefeherzen mit etwas Milch bestreichen.

SCHRITT 14

- 30 g Puderzucker
- 55 g Frischkäse
- 15 g flüssige Butter

Die Hefeherzen kommen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten in den Backofen.

Stelle am besten die 2 Backbleche nacheinander in den Backofen. Dadurch bekommen alle Herzen eine gleichmäßige Bräune.

Währenddessen die Herzen im Backofen sind, wird das Frosting hergestellt.
Hierfür die Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

SCHRITT 15

Nachdem die Hefeherzen fertig gebacken sind, werden diese mit mit Frosting bestreichen.

Solange die Hefeherzen noch warm sind, lässt sich das Frosting besser verteilen.

Ich wünsche euch einen
Guten Appetit
Und einen schönen
Valentinstag 2025!

Eure

Sandra

Teilt eure Herzen in eurer Story und verlinkt mich
@kochen_backen_diakids

Das Koch- & Backbuch speziell für Kinder mit **Diabetes Typ 1** und deren Familien

Alle Rezepte inkl. Nährwerte

Kohlenhydrate, KE, FPE, Fett, Protein, kcal

Kinderleicht

Bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen

www.kochen-backen-diakids.de

Instagram
@kochen_backen_diakids

Sandra Harsch, Mama einer Tochter mit Diabtes Typ 1 und Autorin von „Kochen Backen Diakids"