

## Eddas Blitzbrot

Zutaten: (für 2 Brote von je 750 g)  
1/8 l Öl (120 g)  
2 gestrichene EL Salz  
1 gestrichener EL Fruchtzucker (12 g)  
knapp 1/2 l Milch (450 g)  
300 g Magerquark  
20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
500 g Weizenmehl Type 405  
500 g Weizenmehl Type 1050  
evtl. 1 EL Mohn- oder Sesamsamen

### Zubereitung:

Öl mit Salz, Zucker, Milch, Quark und Hefe in eine Schüssel geben und am besten mit dem Elektroquirl gut verschlagen. Die geringe Hefemenge reicht aus, das Brot wird nicht so leicht krümelig. Das Mehl mischen und darunter kneten. Den Teig nach gründlichem Durchkneten zu zwei Broten ausformen. Jeweils in eine 30 cm lange, leicht gebutterte und kunststoffbeschichtete Kastenform legen. Die Oberfläche mit flachen, gut angefeuchteten Händen glätten, mit der Schere einschneiden. Wahlweise mit Mohn oder Sesamsamen bestreuen. Das zwischenzeitliche Gehen entfällt also. Die Formen mit Frischhaltefolie abdecken und an warmer Stelle in ca. 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank in ca. 8 Stunden aufgehen lassen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst 10 Minuten bei 220 C, dann weitere 50 Minuten bei 200 C backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser in den Ofen zu stellen. Aus der Form nehmen, auf einem Rost erkalten lassen. Ein Brot für späteren Verzehr einfrieren. Mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge in 30 Scheiben von je 25 g schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe (a 25 g):

ca. 374 Joule/85 Kalorien

Eiweiß: 3 g

Fett: 3 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige