

Frühstücksbrot

1 Ei

für Diabetiker

(rund 48 E, 30 F, 8 BE)

170 g Diabetikermehl

20 g Vitaquell-Margarine

10 g Hefe

etwa 6 EL Wasser

1 Ei,

abgeriebene Schale 1/2 ungespritzten Zitrone

30 g Fruchtzucker

Das Mehl kranzförmig in einer Schüssel anhäufen (2 EL zurückbehalten), die Hefe in die Mitte bröckeln, mit 1/2 TL Fruchtzucker bestreuen, 2 EL lauwarmes Wasser darüber gießen und an warmer Stelle aufgehen lassen. Das Ei, die lauwarme, zerlassene Vitaquell und den Fruchtzucker nach und nach hineinrühren, anschließend löffelweise das restliche Wasser dazugeben und die Zitronenschale hineinreiben.

Auf einer Arbeitsfläche mit dem zurückbehaltenen Mehl den Teig kneten, drei gleichmäßige Rollen formen, einen Zopf flechten, diesen auf ein gefettetes Blech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. In der vorgeheizten Röhre auf der Mittelschiene backen.

Backhitze: E-Herd 175 Grad, G-Herd Stufe 2