

Grahambrot

Zutaten: (für 30 Scheiben von je 20 g)

250 g Weizenbackschrot Type 1700

270 g Weizenmehl Type 405

2 gestrichene TL Salz

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Öl (10 g)

gut 1/4 l lauwarmes Wasser (250 g)

Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten in einer Schüssel gut mit dem Satz vermengen. Die Hefe mit etwas Wasser verrühren, abwechselnd mit dem Öl und dem restlichen Wasser hinzufügen. Alle Zutaten so lange verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Er soll gleichmäßig geschmeidig sein. Zu einer glatten Kugel formen. In der Schüssel mit einem Tuch abgedeckt 40 Minuten an warmer Stelle gehen lassen. Statt dessen können Sie die mit einem Deckel zugedeckte Schüssel auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Teig zum langen Brot formen. In eine bemehlter, kunststoffbeschichtete Kastenform von 30 cm Länge geben. Längs mit einem scharfen Messer einen halben Zentimeter tief einkerben. Die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Bei Zimmertemperatur noch 20 bis 30 Minuten aufgehen lassen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 C 10 Minuten, anschließend bei 200 C 40 Minuten backen. Versäumen Sie nicht, gleich zu Beginn ein feuerfestes Gefäß mit etwa 1/10 l Wasser dazuzustellen. Das Brot unmittelbar nach dem Backen mit Wasser bepinseln. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Erkalten in 30 Scheiben von jeweils 1 cm Stärke schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 249 kJ/58 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Tipp:

Obschon Grahambrot sich lange frisch hält, sollte der Single eine Hälfte für den späteren Verzehr einfrieren.

(c) Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige