

Haferflockenmischbrot

Zutaten: (für 40 Scheiben von je 25 g)

1/2 l Magermilch (500 g)

80 g Butter oder Diätmargarine

1 EL Diabetikersüße (12 g)

2 gestrichene TL Salz

20 g Heft oder

1 Päckchen Trockenhefe

175 g Haferflocken

450 g Weizenmehl Type 405

1/16 -1/8 l Wasser (65-125 g)

Zubereitung:

Zunächst die Milch etwas anwärmen und mit Butter oder Margarine, Diabetikersüße, Salz, der Hefe und den Haferflocken verrühren. 10 Minuten an warmer Stelle stehen lassen. Dann das gesiebte Mehl und etwas Wasser abwechselnd dazugeben. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine alle Zutaten zum glatten Teig vermengen. Die Oberfläche der Teigkugel mit Wasser benetzen. In einer Schüssel am warmen Ort mit einem Tuch oder Plastikfolie bedeckt etwa 2 Stunden gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten. In zwei mit Mehl bestäubte Kastenformen von je 20 cm Länge geben, der Länge nach mit einem scharfen Messer einkerben. Noch einmal gut 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf dein Rost auf der untersten Schiene zunächst bei 220 C 10 Minuten, dann weiter 40 bis 50 Minuten bei 200 C goldbraun backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Schälchen mit kaltem Wasser dazuzustellen.

Nach dem Erkalten jedes Brot in 20 Scheiben a 25 g schneiden.

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

ca. 320 kJ/76 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 2 g

Kohlenhydrate: 12 g

BE: 1

Tipp:

Das Brot ist sehr gut gefriergeeignet. Sie können es sowohl als ganzes oder halbiertes Brot als auch in Scheiben geschnitten einfrieren.

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

-