

Kartoffelbrot

20 Scheiben von je 40 g

Pro Scheibe:

325 Joule/80 Kalorien

3 g E,

0 g F,

19 g KH

1,5 BE

250 g Kartoffeln

450 g Weizenmehl Type 405

2 gestrichene TL Salz

30 g Hefe oder

1 1/2 Päckchen Trockenhefe

1/4 l Wasser (250 g)

Die Kartoffeln vermitteln diesem Brotteig eine angenehm feuchte Konsistenz, doch müssen Sie dafür unbedingt mehlig Sorten, also keinesfalls Salatkartoffeln, wählen. Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. In der Schale über Nacht abkühlen lassen. Am folgenden Tag schälen, auf der feinen Rohkostreibe reiben. Genau 150 g abwiegen. Das Mehl mit dem Salz gut vermischen. Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser verrühren, mit den Kartoffeln zum Mehl geben. Nach und nach das übrige Wasser unter die Mischung kneten. Den Teig zur Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt in einer Schüssel 2 bis 3 Stunden gehen lassen. Dann den Teig zum langen Brot formen. In eine kunststoffbeschichtete 30 cm lange Kastenform, die sorgfältig mit Butter ausgepinselt wurde, legen. IN och einmal gehen lassen. Vor dem Backen das Brot mit Wasser bepinseln. Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst 10 Minuten bei 220°C, dann weitere 55 bis 65 Minuten bei 180°C backen. Vergessen Sie nicht, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser in den Backofen zu stellen. Unbedingt mit einem Hölzchen die Garprobe machen. Das Brot aus der Form nehmen, auf einem Rost erkalten lassen.

Möglichst erst am folgenden Tag in 20 Scheiben von jeweils 1,5 cm Dicke aufschneiden.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de