

Kleiebrod

50 Scheiben von je 32 g

Pro Scheibe:

268 Joule/63 Kalorien

2 g E,

1 g F,

12 g KH

1 BE

500 g Weizenmehl Type 1050

200 g Weizenbackschrot Type 1700

100 g Roggenmehl Type 1150

100 g Weizenkleie

50 g Haferflocken

4 gestrichene TL Salz

40 g Hefe oder

2 Päckchen Trockenhefe

gut 1/2 l Wasser (550 g)

150 g Wagerjoghurt

5 g Butter für die Formen

Das Mehl mit der Kleie, den Haferflocken und dem Salz gründlich vermischen. Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser verrühren, mit dem restlichen Wasser und dem, Joghurt zur Mehlmischung geben. Am besten mit Hilfe der Knethaken der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig kneten. Wenn Sie mit der Küchenmaschine arbeiten, müssen Sie wahrscheinlich noch etwas Wasser zugeben. Der Teig darf aber nicht kleben. In einer Schüssel mit einem Tuch oder Plastikfolie abgedeckt an warmer Stelle 2 bis 3 Stunden gehen lassen. Abermals durchkneten, dann in zwei Teile teilen. Lange Brote ausformen. Zwei kunststoffbeschichtete Kastenformen mit Butter ausfetten. Die Brote hineinlegen, die Oberfläche mit Wasser bepinseln. Der Länge nach mit einem scharfen Messer einkerben. Nochmals 30 bis 40 Minuten zugedeckt gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene erst 10 Minuten bei 220°C, dann rund 50 Minuten bei 200°C schön braun backen. Gleich zu Beginn ein feuerfestes Gefäß mit einer Tasse Wasser dazustellen. Nach der Garprobe die Brote noch einmal rasch mit Wasser bepinseln. Auf einen Rost stürzen und abkühlen lassen.

Erst nach völligem Erkalten in insgesamt 50 Scheiben a 1 cm schneiden.
Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige