

Klosterbrot

40 Scheiben von je 25 g

Pro Scheibe:

381 Joule/89 Kalorien

2g E,

0 g F,

18 g KH

1,5 BE,

150 g Weizenbackschrot Type 1700

500 g Weizenmehl Type 1050

400 g Roggenmehl Type 1150

4 gestrichene TL Salz

40 g Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe

gut 1/2 l Wasser (550 g)

1 TL Anis

1 TL Koriander

Weizenbackschrot sollte normalerweise über Nacht eingeweicht werden. Ist der Anteil aber so gering wie hier, ist es nicht nötig. Das Schrot mit Mehl und Salz sehr gut vermischen. Die Hefe mit etwas angewärmtem Wasser anrühren und mit dem übrigen Wasser zum Mehl geben. Am besten mit Hilfe der Knethaken der Küchenmaschine einen nicht zu festen Brotteig kneten. Er darf aber auch nicht mehr an der Schüssel oder der Arbeitsplatte kleben. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine bemehlte Schüssel legen. Mit einem Tuch abdecken und 2 bis 3 Stunden an warmer Stelle gehen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, nochmals durchkneten. Dann zwei Brote formen. Zwei kunststoffbeschichtete Formen von je 30 cm Länge mit Butter einfetten, die Brote hineindrücken. Die Oberflächen gut mit Wasser bepinseln. Die Gewürze entweder im Mörser oder, falls nicht vorhanden, mit Hilfe einer Flasche auf der Arbeitsplatte zerdrücken. Auf die Brote streuen und etwas andrücken. Noch einmal für etwa 2 Stunden gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen, in den gleichzeitig ein feuerfestes Gefäß mit einer Tasse Wasser gestellt wird, auf dem Rost auf der untersten Schiene erst 10 Minuten bei 220°C, dann 45 bis 55 Minuten bei 200°C appetitlich braun backen. Mit einem Hölzchen die Garprobe machen. Unmittelbar nach der Fertigstellung mit Wasser bepinseln und auf einen Rost zum Auskühlen stürzen.

Nach dem völligen Erkalten in 40 Scheiben von jeweils 1,5 cm Stärke schneiden.

Tipp:

Natürlich können Sie auch nur die halbe Menge abhacken. Praktischer ist es aber, gleich diese Menge zuzubereiten und dann den nicht benötigten Teil ganz oder in Scheiben geschnitten ins Gefriergerät zu geben. Gut in Folie verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige