

Kräuterbrot

1 Brot von 1800 g

Pro Scheibe a 30 g:
284 Joule/66 Kalorien
2 g E,
1 g F,
12 g KH
1 BE

40 g Hefe
1 gestrichener TL Fruchtzucker (5 g)
75 g Fertigsauerteig
3 gestrichene TL Salz
4 EL Öl (50 g)
4 EL feingehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Bohnenkraut, Borretsch u. a.)
875 g Weizenbackschrot Type 1700
150 g Buchweizenmehl
gut 1/2 l Wasser (600 g)

Zunächst die Hefe mit dem Fruchtzucker und etwas lauwarmem Wasser in einer Schüssel verrühren. Den Fertigsauerteig, Salz, Öl und die feingehackten Kräuter dazugeben. Das Weizenbackschrot und Buchweizenmehl abwechselnd mit dem Wasser hinzufügen. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine einen geschmeidigen, weichen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und in einer bemehlten Schüssel mit einem Tuch abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Noch einmal durchkneten. Einen runden Brotlaib formen. Diesen auf ein gemehltes Backblech legen. Mit einem Tuch abdecken und abermals 30 bis 40 Minuten an warmer Stelle gehen lassen. Das Brot mit Wasser bepinseln. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen die ersten 10 Minuten bei 220°C, dann weitere 50 Minuten bei 200°C backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Schälchen mit Wasser in den Backofen dazustellen. Unmittelbar nach dem Herausnehmen rasch mit Wasser bepinseln, so dass das Brot appetitlich glänzt.
32 g Brot entsprechen einer BE.

Tipp:

Wegen der unterschiedlichen Scheibengröße ist es unbedingt erforderlich, die Brotration des Diabetikers abzuwiegen. Durch den Fettzusatz ist das Brot zwar kalorienreicher, hält sich aber länger frisch.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige