

Roggenbrot mit Kümmel

1 Brot von 1350 g

Pro Scheibe a 45 g:
795 Joule/187 Kalorien
7 g E,
1 g F,
37 g KH
3 BE

Zutaten:

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
2 EL, Wasser
750 g Roggenbackschrot Type 1800
2 gestrichene TL Meersalz
4 EL Kümmel
ca. 1/2 l lauwarmes Wasser (500 g)

Zubereitung:

Die Hefe mit Wasser anrühren, 10 Minuten gehen lassen, Das Mehl mit Salz und der Hälfte des Kümmels gut vermischen. Die Hefe und das restliche Wasser zugeben. Am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel formen. In einer bemehlten Schüssel mit einem Tuch oder Plastikfolie abgedeckt 40 Minuten gehen lassen. Abermals durchkneten und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Zu einem länglichen Brot ausformen, Auf ein bemehltes oder mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Die Oberfläche gut mit Wasser bepinseln. Den restlichen Kümmel darauf streuen und etwas andrücken. Nun ein drittes Mal für etwa 30 Minuten gehen lassen. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen erst 10 Minuten bei 220°C, dann etwa 50 Minuten bei 200°C backen. Nicht vergessen, ein feuerfestes Schälchen mit Wasser dazustellen. Unmittelbar nach dem Herausnehmen das Brot vorsichtig mit Wasser bepinseln, so dass es schön glänzt.

Tipp:

Dieses Brot schmeckt mit Sicherheit auch den übrigen Familienmitgliedern vorzüglich. Der Diabetiker muss seine Scheiben unbedingt vor dem Verzehr abwägen, da das Gewicht der Scheiben durch die unterschiedliche Ausformung stark variieren kann.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige