

Sojaschrotbrot

besonders geeignet für Diabetiker

Zutaten für 2 Portionen

500 g Mehl (Sojaschrot), fein
600 ml Wasser
2 Würfel Hefe
750 g Mehl (Weizenmehl)
200 g Backmischung (Backsaaten), gemischt z. B. Sonnenblumenkerne,
Sesam, Kürbiskerne, Leinsaat
20 g Salz

ZUBEREITUNG :

Das Rezept ergibt 2 Brote:

Den Sojaschrot in ca. 500ml Wasser mindestens 5 Stunden, besser noch über Nacht, einweichen.

Die Hefe in 100 ml lauwarmen Wasser auflösen und etwas gehen lassen. Dann Weizenmehl zum eingeweichten Schrot geben und die vorgegangene Hefe. Die Saaten zugeben und dann durchkneten. Das Salz zugeben und noch mal gut durchkneten. Mit einem Tuch abdecken und mindestens 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig 2 längliche Brote formen, auf ein gefettetes Backblech setzen und noch mal 45 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen und ein hitzebeständiges Schüsselchen mit kochendem Wasser auf den Boden des Backofens stellen, die Brote auf der mittleren Schiene einschieben. Nach 5 Minuten die Temperatur auf 200°C einstellen und die Brote insgesamt etwa 1 Stunde backen.

Sojabrot ist vor allem für Diabetiker sehr gut geeignet, denn Soja enthält pro 100 g nur 1 BE, Weizenmehl dagegen 5 BE. Ein Diabetiker kann sich bei einem solchen Brot ruhig mal eine Scheibe mehr gönnen.

Hier die genaue BE- Berechnung (Angaben ohne Gewähr):

Werte gelten für jeweils 100 g
Sonnenblumenkerne 12 g KH = 1,2 BE
Sesamsamen 10 g KH = 1 BE
Kürbiskerne 5 g KH = 0,5 BE
Sojaschrot 10 g KH = 1 BE
Weizenmehl 50 g KH = 5 BE
1 Hefewürfel = 0,5 BE

Da man die eingesetzten Mengen der Zutaten kennt, kann man sich leicht

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "
Freundlichst Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de

ausrechnen, wie viel BE in den beiden Broten insgesamt stecken. Die abgekühlten Brote wiegen. Die berechnete BE- Menge steckt nun in der Gesamtmasse der beiden Brote. Man kann sich dann ausrechnen wieviel BE 100 g des Sojabrottes genau haben.

Beispielrechnung:

Eingesetzt wurden: 500 g Sojaschrot (5 BE), 750 g Weizenmehl (37,5 BE), 100 g Kürbiskerne (0,5 BE), 50 g Sesamsaat (0,5 BE), 50 g Sonnenblumenkerne (0,6 BE), 2 Würfel Hefe (1 BE) macht zusammen: 45,1 BE

Die abgekühlten Brote wiegen zusammen 1800 g (ist hier nur ein Rechenbeispiel !!!) Dann sind in 100 g Brot nach Dreisatz (Gesamt BE* 100g/Gesamtbrotmasse in g): $45,1\text{BE} \cdot 100\text{g} / 1800\text{g} = 2,506 \text{ BE}$