

Zwiebelbrötchen

Zutaten: (für 26 Brötchen von je 60 g)

250 g Zwiebeln
4 EL Öl (a 12 g)
80 g Diätmargarine
650 g Weizenvollkornmehl Type 1700
325 g Roggenvollkornmehl Type 1800
3 gestrichene TL Salz
40 g Hefe oder
2 Päckchen Trockenhefe
1 TL Diabetikersüße
1/2 l Wasser (500 g)

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Öl und Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun braten und abkühlen lassen. Das Vollkornmehl gleichmäßig mit dem Salz vermischen. Die Hefe mit der Diabetikersüße und etwas lauwarmem Wasser verrühren. Dann zum Mehl geben. Auch die restliche Flüssigkeit unterkneten. Bei Verwendung einer Küchenmaschine muss die Wassermenge wahrscheinlich noch etwas erhöht werden. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unter den Teig kneten. Den zu einer Kugel geformten Teig mit einem Tuch abdecken und an warmer Stelle gut eine Stunde gehen lassen. Dann den Teig abermals durchkneten, eine lange Rolle formen, diese in 26 gleich große Stücke von je 60 g teilen. Brötchen formen, kreuzweise einkerben. Auf einem bemehlten Blech, mit einem Tuch abgedeckt, gehen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt. Auf der zweiten Schiene von oben im gut vorgeheizten Backofen bei 240 C etwa 20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten die Hitze auf 200 C reduzieren. Damit die Brötchen eine gute Kruste bekommen, unbedingt ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen. Zusätzlich nach 5 Minuten 1/2 Tasse Wasser rasch in den unteren Teil des Ofens gießen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

702 kJ/148 kcal
Eiweiß: 5 g,
Fett: 6 g,
Kohlenhydrate: 24 g,
BE: 2

© Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

- Inge -