

Zwiebelbrot Knuspriges

Zutaten: (für 15 Scheiben von je 53 g)

500 g Weizenvollkornmehl Type 1700

2 gestrichene TL Salz

20 g Röstzwiebeln aus dem Beutel

20 g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

gut 1/8 l Buttermilch (3 75 g)

Zum Bestreuen:

1 EL Röstzwiebeln

Zubereitung:

Das Mehl mit Salz und Zwiebeln gut vermischt in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die mit etwas Buttermilch angerührte Hefe hineingeben. Nach 15 Minuten die restliche Buttermilch zufügen und alle Zutaten zu einem nicht klebenden Teig gründlich verkneten. Mit Plastikfolie oder einem Tuch bedecken und an warmer Stelle gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat, Abermals durchkneten. Eine Kastenform von 30 cm Länge ausbutteren und mit Mehl ausstäuben. Den Teig hineingeben. Die Oberfläche mit der flachen Hand andrücken. Großzügig mit Wasser bepinseln und die restlichen Zwiebeln darauf streuen. Diese aber auch noch etwas andrücken. Zugedeckt das Brot gehen lassen, bis der Teig sich im Volumen knapp verdoppelt. Im vorgeheizten Backofen auf einem Rost auf der untersten Schiene erst 10 Minuten bei 220 C, dann weitere 50 bis 60 Minuten bei 200 C schön braun backen. Nicht vergessen, gleich zu Beginn ein feuerfestes Näpfchen mit Wasser in den Backofen zu stellen. Den Laib auf einem Gitter auskühlen lassen.

Erkaltet in 15 Scheiben von je 1,5 cm Dicke schneiden.

Dieses Zwiebelbrot schmeckt frisch mit magerem, geräuchertem Schinken ganz vorzüglich.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

525 kJ/121 kcal

Eiweiß: 5 g,

Fett: 1 g,

Kohlenhydrate: 24 g,

BE: 2

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de