

Hefeteig (Diab.)

Kategorien: Hefeteig, Kuchen, Teig, Diabetiker

Zutaten für: 1 Rezept

500	Gramm	Mehl
1		Hefewürfel
250	ml	Milch (1,5% Fett)
6	ml	Flüssiger Süßstoff
80	Gramm	Margarine
1		Ei
1	Prise	Salz
10	Gramm	Margarine für die Form

Anleitung:

Zwei Drittel des Mehls in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die zerbröckelte Hefe mit der lauwarmen Milch, dem Süßstoff und ein wenig Mehl zu einem Vorteig verrühren.

Zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Margarine zerlassen, mit dem Ei und Salz auf den Mehtrand geben. Restliches Mehl hineinkneten und zugedeckt wieder gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.

Das ist der Teig, mit dem Sie nun weiterarbeiten können.

Ernährungsexperten empfehlen Diabetikern beispielsweise einen mit Obst belegten Hefekuchen statt sahniger Diabetiker-Konditorware. Wie wär's also mit einem Belag aus Äpfeln oder Birnen, gesüßt mit flüssigem Süßstoff?