

Sauerteigbrote für Diabetiker und Menschen mit Darmpilz (Teil II)

- Samstag, März 13, 2021

<https://ketex.de/blog/sauerteigbrote-fuer-diabetiker/>

Ich bekomme immer wieder Anfragen von Freunden und Bekannten, ob ich nicht auch ein Brot für Diabetiker oder für Menschen mit Darmpilzproblemen backen könnte.

Bei solchen Broten dürfen weder Weizen- noch Dinkelmehl, sondern nur Roggen- oder Roggenvollkornmehl verbacken werden. Hefe oder Zuckerstoffe verbieten sich sowieso. Sicher gibt es noch einige andere "erlaubte" Getreide oder Pseudogetreide, aber die habe ich nicht zur Hand.

Das erste Rezept findet Ihr [hier](#).

Hier nun ein zweites Rezept, das durch das Schrot-Körner-Brühstück und das Quellstück ein etwas herzhafteres Brot ergibt.

1. Sauerteig

- 220 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 220 g Wasser
- 25 g [Roggen-ASG](#)
- Alle drei Zutaten gut verrühren und für 16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

3. Quellstück

- 315 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 155 g Wasser

Alles gut durchmischen und auch 16 Std. quellen lassen. (Das Mehl wird dabei sehr krümelig.)

2. Brühstück

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g [Roggenschrot](#)
- 150 g kochendes Wasser

Die Kerne mit dem kochenden Wasser überbrühen und 16 Std. quellen lassen.

4. Hauptteig

- Sauerteig
- Brühstück
- Quellstück
- 18 g Salz

[Zubereitung](#)

Zubereitung

5. Zubereitung

Alle Zutaten in die [Küchenmaschine](#) geben und 7 Minuten kneten. Danach eine Teigruhe von 30 Minuten einhalten. Eine [Kastenform](#) für ein 1 kg-Brot gut ausfetten und mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen innen austreuen. Dann den Teig einfüllen, die Oberfläche glattstreichen, und das Brot für 120 Minuten bei 32° in der [Gärbox](#) zur Gare stellen, bei niedrigeren Temperaturen (d.h. Raumtemperatur) entsprechend länger. Bei 250° 15 Minuten anbacken und dann noch 45 Minuten fallend auf 180° fertig backen. 10 Minuten vor Backende das Brot aus der Form nehmen und zu Ende backen.

-