

# Sauerteigbrote für Diabetiker und Menschen mit Darmpilz (Teil I)

- Mittwoch, März 10, 2010

<https://ketex.de/blog/sauerteigbrot-fur-diabetiker-und-menschen-mit-darmpilz/>

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

*Da bleiben nicht viele Möglichkeiten. Es geht nur Roggen- oder Roggenvollkornmehl für Menschen mit Darmpilz. Es darf nur Sauerteig, Meersalz, Mehl und Wasser in den Brotteig. Kein Weizen- oder Dinkelmehl, keine Hefe und keine Zuckerstoffe. Sicher gibt es noch einige Getreidearten, die verbacken werden dürfen, aber die habe ich nicht zur Hand.*

*Hier ein einfaches Rezept für ein reines Roggen-Sauerteigbrot.*

*Ein zweites Rezept für ein etwas herzhafteres Brot findet Ihr hier: [Sauerteigbrote für Diabetiker und Menschen mit Darmpilz \(Teil II\)](#).*

## Sauerteigbrote für Diabetiker und Menschen mit Darmpilz (Teil I)

### Sauerteig

- 266 g Roggenmehl Type 1370
- 266 g Wasser
- 30 g Roggen-Anstellgut

### Hauptteig

- Sauerteig
- 257 g Roggenmehl Type 1370
- 70 g Wasser
- 10 g Salz

### Nützliche Backhelfer

- Gärkorb für 1 kg Brote

### 1. Sauerteig

1. Alle drei Zutaten gut verrühren
2. Für 16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen

## **2. Hauptteig**

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 7 Minuten kneten
2. dann eine Teigruhe von mind. 30 Minuten.
3. Den Teig dann rundwirken, in ein gut bemehltes Garkörbchen geben und 120-240 Minuten (je nach Qualität des Sauerteigs) zur Gare stellen.
4. Dann bei 250° für 15 Minuten mit Schwaden anbacken und dann bei 180° noch 30 Minuten fertig backen.

---

-