

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

- Samstag, März 13, 2021

<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 \(Teil II\)](#).*

## 1. Sauerteig

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

## 2. Hauptteig

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

## [Zubereitung](#)

Zubereitung

## 3. Zubereitung

Alle Zutaten für den Sauerteig des Sauerteigbrotes für Diabetiker gut verrühren und im Anschluss 16 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Alle Zutaten für den Hauptteig in der Küchenmaschine 7 Minuten kneten und im Anschluss den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Im Anschluss den Teig für das Sauerteigbrot für Diabetiker rundwirken und in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben. Je nach Qualität des Sauerteiges den Teig 120 bis 240 Minuten zur Gare stellen.

Bei 250 Grad für 15 Minuten mit Schwaden anbacken und dann bei 180 Grad nach 30 Minuten fertig backen.

---

-