



Luftbrot



Zubereitungszeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

(für 4 Portionen)

- › 250 g Weizenmehl Type 700 (Österreich)
Type 550 oder 812 (Deutschland)
- › 175 g kaltes Wasser
- › 12 g frische Hefe (österr. Germ)
- › 5 g Salz

Zubereitung

12 g frische Backhefe in einer Schüssel mit 175 g kaltem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten genau abwägen und hinzufügen. Den Teig händisch für mindestens 10 Minuten kneten, bis er eine weiche, seidige Oberfläche hat. Nun den Teig in kaltem Wasser in einer Schüssel vorsichtig „auswaschen“ und immer wieder „durchdrücken“. Wasser immer wieder wechseln und darauf achten, dass es kalt ist. Durch diesen Vorgang löst sich nun die Weizenstärke aus dem Teig, das Wasser wird weiß und das Eiweißgerüst des Teiges wird wie ein Netz (Foto 1) deutlich sichtbar. Diese Tätigkeit erfordert etwas Geduld. Danach so gut wie möglich das Wasser aus dem Teig winden und den sehr weichen Teig an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen mit Heißluft auf 180 Grad Celsius vorheizen. Nun den Teig auf ein Backpapier geben und ein kleines Brot formen. Diesen 20 Minuten goldgelb bei 180 Grad Celsius backen. Das fertige Brot kann frisch genossen oder auch tiefgekühlt und aufgebacken werden. Die Struktur des fertiggebackenen Brotes weist durch das Herausschwemmen der Stärke größere Poren auf (Foto 2). Der Kohlenhydratgehalt des Brotes kann je nach Konsequenz beim Herausschwemmen der Stärke um ca. 2/3 reduziert werden und somit auch die glykämische Last.

Guten Appetit!



Nährwerte je Luftbrot (ca. 4 Portionen)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
58 g	0 g	2,8 g

* 2,8 g langkettige Fettsäuren (= 8,5 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich