Hefeteig für Obstböden mit Streusel (reicht für ein eckiges Backblech)

Zutaten
400 g Dinkelmehl Typ 1050
1 P. frische Hefe oder 1 P. Trockenhefe (frische Hefe etwas weniger als ein Würfel)
60 g Kokosblütenzucker
75 g Butter
1 Prise feines Meersalz
¼ l Milch oder auch Getreidemilch

Zubereitung
Das Mehl in eine große Schüssel geben, den Zucker am Schüsselrand einstreuen, ebenso das Salz.
Die Hefe mit etwas lauwarmer Milch verführen und mittig im Mehl in eine Kule schütten.
Die Schüssel mit einem Handtuch abdecken und etwas gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter mit dem ¼ l Milch leicht erwärmen.

Wenn die Hefe kleine Bläschen wirft, mit dem Mehl vermengen und die Butter-Milch dazugeben. Die Mehlmasse mit dem Handrührer und den Knethaken sehr gut kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Das Handtuch über die Schüssel legen und den Hefeteig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Hefeteig nun auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf das Backblech legen (entweder mit Backpapier auslegen oder gut fetten/mehlen).

Belag
350 g Apfelmus
je nach Größe 3 Äpfel oder mehr in kleinen Würfeln geschnitten

Streusel
250 g Dinkelvollkornmehl
150 g Butter
100 g Kokosblütenzucker
1 Eigelb
½ TL Zimt und etwas Nelkenpfeffer (nach Geschmack)

Das Mehl mit der weichen Butter, dem Zucker, dem Eigelb, dem Zimt zügig mit den Händen zu Streusel verarbeiten und über den Apfelmus-Apfelbelag streuen.
Backen bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen für ca. 35 – 40 Minuten.

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig, Inh. Gerda Jochim • Am Lindenplatz 6, 67365 Schwegenheim
T 06344/ 953750 • M 0176/ 84805207 • info@esspunkt-richtig.de • www.esspunkt-richtig.de

Anstatt mit Streusel kann der Hefeteig mit einem Rahmguß gebacken werden.

Für den Rahmguß benötigst du
4 Eier
80 g Kokosblütenzucker
250 g Schmand
½ EL Zimt

Auf den Hefeboden können wie oben auch Obststücke geschnippelt und dann mit dem Rahmguß bedeckt werden.
Backhitze und -zeit wie oben beschrieben. Du kennst deinen Ofen besser als ich ;-)

Hinweis
In Dinkelmehl Typ 1050 und Dinkelvollkornmehl sind mehr Nährstoffe drin, als bei einem Weißmehl Typ 500.
Je höher der Mahlgrad, desto mehr Nährstoffe sind vom vollen Korn enthalten.
Dinkel ist eines der Getreidearten, welches leicht basisch wirkt.
Was nicht heißt, dass Produkte aus Vollkornmehlen ohne Wenn und Aber oft gegessen werden können. Auch diese Stärke wird im Dünndarm in Zucker umgewandelt, jedoch langsamer da vollwertig.

Der Kokosblütenzucker ist ebenfalls ein Zucker, der sich beim Blutzuckerspiegel bemerkbar macht. Da er vollwertiger ist, wird diese Zuckerart langsamer vom Blut aufgenommen und lässt daher den Blutzuckerspiegel nicht hochschießen, sondern langsam ansteigen. Gut so.
Warum? Weil er eigene Nährstoffe mitbringt, der Körper braucht Zeit zum verarbeiten.

Beides, vollwertige Stärke und natürliche Zuckerarten wirken sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus und reduzieren damit Heißhungerattacken.

Beim Kuchenessen ist trotzdem etwas Disziplin angesagt.

Lass dir den Kuchen stückchenweise schmecken.
Aber nicht alle Stücke auf einmal :-)

Bleib weiterhin ernährungsbewusst und gesund!

Frische Grüße, Gerda

P.S. Wenn du gleich von 500 g Dinkelmehl und einem ganzen Hefewürfel Teig machst, kannst du einen Teil als Vorrat einfrieren. Das klappt – jedenfalls bei mir.