

# 糖尿病者可吃的麵包

## (酸種包食譜)

1 杯	酸種
1/3 杯或80克	水
30 克	燕麥纖維 (不是燕麥片或燕麥粉)
20 克	燕麥糠
20 克	全麥麵粉
130 克	麵質粉
5 克	鹽
1.75 克	黃原膠
20 克	軟牛油 (或椰子油)
5 克	速溶酵母
20 克	赤蘚糖醇 (自選)
1 茶匙	蜂蜜

### 操作說明：

1. 將1杯酵母發酵劑倒入麵包機鍋中。
2. 加1/3杯水。
3. 加入酵母和蜂蜜。
4. 量出所有乾成分。
5. 將所有乾配料放入鍋中。
6. 將平底鍋放在麵包機中。
7. 設置在法國麵包設置上。
8. 麵包準備就緒 (5小時後), 將其從鍋中取出並放在架子上進行冷卻。
9. 冷卻30-45分鐘後, 即可將麵包切成薄片。

