



Gersten-Baguette

Zutaten Pouliche	
Weizenmehl 700	615 g
Wasser	615 g
Hefe	5 g
gesamt	1.235 g

Weizenmehl mit Wasser und Hefe versmischen und ca. 18 h im Kühlraum reifen lassen.

Zutaten Teig	
Weizenmehl 700	574 g
Gerstenmehl	860 g
Wasser	950 g
Flohsamenschalenpulver	0 g
Salz	50 g
Malz	12 g
Hefe	20 g
Teigmenge:	3.701 g

Das Pouliche und die restlichen Zutaten 12 min. mischen und 3 min. kneten; Teigtemperatur 25°C; Teigruhe 60 min.; Teigstücke 120 g auswiegen und rundwirken; 20 min. Teigruhe; zu Minibaguette formen; 20 min. Gare; einschneiden und einschießen; ca. 25 min. bei 235°C backen

Zutaten:
WEIZENMEHL
Wasser
GERSTENMEHL (27,9 %)
Salz jodiert
Hefe
GERSTENMALZEXTRAKT

Nährwerte	pro 100 g
kJ	953 kJ
kcal	228 kcal
Fett	0,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	46,0 g
davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	7,5 g
Salz	1,6 g
Beta-Glucan	1,6 g

Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, die mindestens 1 g Beta-Glucane aus Hafer, Haferkleie, Gerste oder Gerstenkleie bzw. aus Gemischen dieser Getreide je angegebene Portion enthalten. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Beta-Glucanen aus Hafer, Haferkleie, Gerste oder Gerstenkleie bzw. Gemischen dieser Getreide einstellt.