



Gersten - Vinschgerl

Zutaten Sauerteig	
Roggenmehl 960	716 g
Wasser	716 g
Anstellgut	48 g
gesamt	1.432 g

Stehzeit: ca. 18 Stunden bei 26°C

Zutaten Aromastück	
Gerstenmehl	239 g
Wasser	477 g
gesamt	716 g

Gerstenmehl mit Wasser ca. 3 h bei 60°C köcheln lassen; dann auf 90°C erhitzen; auskühlen lassen

Zutaten Hauptteig	
Gerstenmehl	955 g
Weizenmehl 700	239 g
Weizenmehl 1600	239 g
Wasser	836 g
Hefe	24 g
Salz	48 g
Brotgewürz	24 g
Mischgewicht / MA	4.512 g

12 min. Mischen und 2 min. Kneten; anschließend 20 min Teigruhe; 120 g Stücke auswiegen, rund wirken, in Mehl tauchen und mit Schluss nach unten wegsetzen

nach 30 min Gare. bei 240°C ca. 30 min backen

Zutaten:
Wasser
GERSTENMEHL (31,4 %)
ROGGENMEHL
WEIZENMEHL
Hefe
Salz jodiert
Gewürze: Kümmel, Fenchel, Koriander, Anis

Nährwerte	pro 100 g
	kJ
	875 kJ
	kcal
	210 kcal
	Fett
	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
	Kohlenhydrate
	42,9 g
	davon Zucker
	1,0 g
	Eiweiß
	6,0 g
	Salz
	1,2 g
	Beta-Glucan
	1,8 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.