



Gerstenweckerl

Zutaten Kochstück

Gerstenmehl	572 g
Wasser	1.145 g
gesamt	1.717 g

Gerstenmehl mit kochendem Wasser übergießen und klümpchenfrei verrühren; auskühlen lassen

Zutaten Hauptteig

Weizenmehl 700	2.861 g
Gerstenmehl	2.289 g
Wasser	2.575 g
Hefe	172 g
Malz	57 g
Fett	114 g
Salz	114 g
Mischgewicht / MA	9.900 g

Das Kochstück und die restlichen Zutaten 12 min. mischen und ca. 3 min. kneten. Teigtemperatur 25°C; 15 min Teigruhe; Pressen auswiegen; 15 min. Teigruhe; teilen und rundwirken; kurz rasten lassen; mit Wickelmaschine formen; in Gerstenmehl tauchen und wegsetzen; 40 min Gare; 18 min bei 240°C backen

Inhaltsstoffe:
GERSTENMEHL (31 %)
WEIZENMEHL
Wasser
Hefe
Salz
Backmargarine: teilweise gehärtete Pflanzenfette
Malz

Nährwerte	pro 100 g
	kJ
	959,94 kJ
	kcal
	230,11 kcal
Fett gesamt	1,99 g
gesättigte Fettsäuren	0,61 g
Kohlenhydrate	44,28 g
davon Zucker	1,56 g
Eiweiß	7,34 g
Salz	1,24 g
β-Glucan	1,78 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.