



Quark-Sonnenblumenkern-Brötchen

einfaches Brötchen in Unterknet-Verfahren

	Basis	1,0 x	2,0 x	3,0 x
Brötchenteig (Standard)	14,080 kg	14,080	28,160	42,240
Brühstück Gerstenflocken TA350	1,800 kg	1,800	3,600	5,400
Beta-Gerstenflocken	0,500 kg	0,500	1,000	1,500
Wasser	1,250 kg	1,250	2,500	3,750
Salz	0,050 kg	0,050	0,100	0,150
Quellstück	3,700 kg	3,700	7,400	11,100
maltflakes Roggen	0,700 kg	0,700	1,400	2,100
Sonnenblumenkerne geröstet	1,400 kg	1,400	2,800	4,200
Magerquark	1,000 kg	1,000	2,000	3,000
liquimalt gold	0,300 kg	0,300	0,600	0,900
Pflanzenöl	0,200 kg	0,200	0,400	0,600
Wasser kalt	0,100 kg	0,100	0,200	0,300
17.5.17 15:13	19,580	19,580	39,160	58,740

Erläuterung

Quellstück und Brühstück unter den nicht ausgekneteten Brötchenteig laufen lassen und dann 1 Minute langsam und 2 Minuten schnell kneten.

Anmerkungen zu Rohstoffen

- die Sonnenblumenkerne dürfen nicht zu dunkel geröstet werden

Dekor

Mischung

passend wären Sonnenblumenkerne

Variationen

- Austausch der Sonnenblumenkerne gegen Ölkürbiskerne.
- Brühstück anstatt aus Gerste aus Haferflocken oder Dinkelflocken herstellen.
- Anstatt Magerquark einen 20%- oder 40%-Quark nehmen, dann auf Pflanzenöl verzichten
- Frisch geraspelte Möhren mit 10% dem Teig hinzugeben. Dann Wasser aus dem Quellstück raus lassen.