

Hefeteig für Kuchen

Grundrezept

| Zutat | Einheit | 4 Personen | 5 Personen | 6 Personen | 8 Personen | 10 Personen |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Mehl (405) | Gramm | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 |
| Salz | Teelöffel | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Zucker | Teelöffel | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Trockenhefe | Päckchen | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Milch | Milliliter | 250 | 313 | 375 | 500 | 625 |
| Öl | Esslöffel | 6 | 8 | 9 | 12 | 15 |

Veganrezept

| Zutat | Einheit | 4 Personen | 5 Personen | 6 Personen | 8 Personen | 10 Personen |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Mehl (1050) | Gramm | 400 | 500 | 600 | 800 | 1000 |
| Salz | Teelöffel | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Zucker | Teelöffel | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Trockenhefe | Päckchen | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 | 2,5 |
| Hafer-Drink | Milliliter | 260 | 325 | 390 | 520 | 650 |
| Öl | Esslöffel | 6 | 8 | 9 | 12 | 15 |

Erforderliche Geräte (Text noch nicht fertig)

| |
|--|
| „Finger“ zum Rühren (oder auch: Knethaken) |
| Rührschüssel |
| Teelöffel |
| Esslöffel |
| Messbecher (1 Liter) |
| Waage |

Herstellung (Text noch nicht fertig)

| | |
|----|--|
| 1. | Die Flüssigkeit (Milch, Haferdrink) leicht aufwärmen (max. 45°C). |
| 2. | Mehl + Salz + Zucker + Trockenhefe in der Rührschüssel vermengen. |
| 3. | 2/3 der Flüssigkeit in die Rührschüssel dazu geben und mit dem Finger verrühren und vermengen, dann restliche Flüssigkeit dazu geben und nochmals vermengen. |
| 4. | Jetzt das Öl in die Rührschüssel dazu geben und mit der Hand vermengen. |
| 5. | Teig nun gut durchkneten (ca. 2 Minuten), dann herausnehmen und in der Hand oder auf dem Tisch gut durchkneten (5 Minuten), ggf. mit etwas Mehl einstäuben. |
| 6. | Den Teig wieder in die Rührschüssel geben, an warmen Ort stellen, mit einem Tuch zudecken und 2 Stunden gehen lassen. |
| 7. | Danach durchkneten und und nochmals kurz gehen lassen (10 bis 30 Minuten). |
| 8. | Backblech(e) bereitstellen, einfetten (kein Öl !) oder Backpapier verwenden. |

| | |
|-----|---|
| 9. | Den Teig auf dem Tisch flach drücken, dann auf das Backblech geben und weiter flach drücken und auf dem Blech regelmäßig verteilen. |
| 10. | Hinweis: je Backblech Pizzateig wird 150g Tomatenmark, vermischt mit 3 EL Öl, aufgetragen. Dann kommt der individuelle Belag drauf. |
| 11. | Vorbereitete Pizza im vorgeheizten Ofen bei 180 bis 200°C ca. 20-25 Minuten gebacken. |

Weitere Hinweise

| |
|---|
| * Bei Blechteig (Pizza, Kuchen) das Blech einfetten, nicht einölen! |
| * Statt dem 1050er Mehl kann auch das 812er Mehl verwendet werden. |
| * Statt Haferdrink kann auch Dinkeldrink oder Sojadrink verwendet werden. |
| * Verwendung von Hefewürfel: Ein Päckchen Trockenhefe = ½ Hefewürfel. |
| * Ein Esslöffel Öl entspricht ungefähr 20 Gramm. |

From:

<https://wiki.joonet.de/> - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-hefeteig&rev=1672443762>

Last update: **2022/12/30 23:42**

