

Hefeteig für Kuchen-Boden

Grundrezept

Zutat	Einheit	1 Blech v				2 Bleche v
		4 Personen	5 Personen	6 Personen	8 Personen	10 Personen
Mehl (405)	Gramm	400	500	600	800	1000
Salz	Prise	1	1,3	1,5	2	2,5
Zucker	Gramm	80	100	120	160	200
Vanillezucker	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Trockenhefe	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Milch	Milliliter	208	260	312	416	520
Margarine	Esstlöffel	3	3,8	4,5	6	7,5

Veganrezept

Zutat	Einheit	1 Blech v				2 Bleche v
		4 Personen	5 Personen	6 Personen	8 Personen	10 Personen
Mehl (1050)	Gramm	400	500	600	800	1000
Salz	Prise	1	1,3	1,5	2	2,5
Zucker	Gramm	80	100	120	160	200
Vanillezucker	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Trockenhefe	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Hafer-Drink	Milliliter	220	275	330	440	550
Margarine	Esstlöffel	3	3,8	4,5	6	7,5

Vollkornrezept

Zutat	Einheit	1 Blech v				2 Bleche v
		4 Personen	5 Personen	6 Personen	8 Personen	10 Personen
Vollkornmehl	Gramm	400	500	600	800	1000
Salz	Prise	1	1,3	1,5	2	2,5
Apfelsüße	Gramm	80	100	120	160	200
Vanillezucker	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Trockenhefe	Päckchen	1	1,3	1,5	2	2,5
Hafer-Drink	Milliliter	232	290	348	464	580
Öl	Esstlöffel	3	3,8	4,5	6	7,5

Erforderliche Geräte

„Finger“ zum Rühren
Rührschüssel
Teelöffel
Esslöffel
Messbecher (1 Liter)
Waage

Herstellung des Hefeteigs

1. Die Flüssigkeit (Milch, Haferdrink) leicht aufwärmen (max. 45°C), ebenso die Margarine durch Aufwärmen verflüssigen (max. 45 °C).
2. Mehl + Salz + Zucker + Vanillezucker + 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 die Margarine 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 in 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).

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.