



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Weizenmehl  
360 ml Wasser  
10 g Sauerteig  
30 g Germ  
1 EL Salz  
90 g gepuffte Amarantsamen

#### Mein persönlicher Tipp

Anstelle von gepoppten Amaranth kann auch gepoppter Dinkel verwendet werden.:

#### Theresia Auer

Seminarbäuerin im Bezirk Scharding

#### Quellen:

- Markus Resch: *Kursunterlage Spezialbrote und Kleingebäck*

## Amaranthweckerl „Poppies“

### Zubereitung

#### Vorteig:

- Zutaten: 60 g Weizenmehl Type 700, 60 ml Wasser (30 °C), 10 g Sauerteig
- Für den Vorteig das Weizenmehl, Wasser und den Sauerteig vermischen, an einem warmen Ort 10 Stunden stehen lassen.

#### Hauptteig für ca. 15 Weckerl zu 70g Teiggewicht:

- Zutaten: 540 g Weizenmehl Type 700, 300 ml Wasser (20 °C), 30 g Germ, 1 EL Salz, 90 g gepuffter Amaranth
- Für den Hauptteig das Mehl, den Vorteig, die Germ, das Wasser und den gepoppten Amaranth verkneten und 20 min. rasten lassen.

#### Weckerl formen

- Den Teig in 70 g schwere Stücke teilen, Weckerl formen in Amaranth tauchen und nochmals ca. 20 min zugedeckt rasten lassen.
- Bei 240 °C ca. 20 min backen.