

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 Schärding

Quellen:



Markus Resch: *Kursunterlage
Spezialbrote und Kleingebäck*

Amaranthweckerl „Poppies“



Foto: LK OÖ/Bettina Grasböck - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Vorteig:

- o Zutaten: 60 g Weizenmehl Type 700, 60 ml Wasser (30 °C), 10 g Sauerteig
- o 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:

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

Weckerl formen

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