# Printen

## Fertigbackmischung

## 1000 g netto

Erwärmen Sie das Rübenkraut mit dem Wasser bis es lauwarm ist. Geben Sie die Mischung hinzu und verarbeiten Sie alles zu einem glatten Teig. Den Teig in der Schüssel oder in Folie gewickelt über Nacht ziehen lassen. Bitte nicht in den Kühlschrank legen, da der Teig sonst zu hart wird.
Am nächsten Tag den Teig nochmals kräftig durchkneten.
Anschließend rollen Sie den Teig dünn auf ca. 3 mm aus. Schneiden Sie den ausgerollten Teig in Rechtecke von ca. 4 x 7 cm oder in eine von Ihnen gewünschte Größe und Form. Legen Sie die fertigen Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen die Printen im vorgeheizten Backofen ab.
Tipp: Nach Belieben können auch noch Korinthen, Orangeat und/oder Zitronat zugefügt werden. Ganz nach Belieben.
Backen: Ober-/Unterhitze 200 – 220 °C
Umluft 180 – 200 °C
Backzeit: 08 – 15 Minuten

| Backmischung | Rübenkraut | Wasser |
|---|---|---|
| 500 g | 270 g | 20 ml |
| 1000 g | 540 g | 40 ml |

Zutaten: **Weizenmehl**, brauner Zucker, 11,1% Grümmelkandis, Gewürze (Zimt, Koriander, Nelken, Piment, Muskatnuss, Anis, Kardamon, Ingwer, Sternanis), Natron, Backtriebmittel: (E450, E500), jod. Salz

| Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g | |
|---|---|
| **Energie** | 1512 kJ (361 kcal) |
| **Fett**<br>davon gesättigte Fettsäuren | 1,3 g<br>0,2 g |
| **Kohlenhydrate**<br>davon Zucker | 75,9 g<br>28,9 g |
| **Eiweiß** | 8,6 g |
| **Salz** | 0,4 g |
| Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen. | |

Mühle-Kottmann GmbH & Co. KG
Brückenstraße 2-6 · 41516 Grevenbroich

Telefon: (0 21 81) 22 79-0
Telefax: (021 81) 22 79-40
www.muehle-kottmann.de

Sparkasse Neuss · BLZ 305 500 00 · Konto 83 122 747
IBAN: DE75 3055 0000 0083 1227 47 · BIC: WELADEDN

LBBW / RLP-BANK / BW-Bank · BLZ 600 501 01 · Konto 0008 582 410
IBAN: DE33 6005 0101 0008 5824 10 · BIC: SOLA DE ST
USt. Id-Nr. DE 254589685

BiO nach EG-Öko-Verordnung
QS. Ihr Prüfsystem für Lebensmittel.
IFS Food

Kommanditgesellschaft · Sitz Grevenbroich · RG Mönchengladbach · HRA 6109 · Persönlich haftende Gesellschafterin:
Mehlbox-GmbH Sitz Grevenbroich · RG Mönchengladbach · HRB 7934 · Geschäftsführer: Birgit Kottmann, Wolfgang Kottmann