

Foccacia

Ligurisches Kräuter-Fladenbrot mit der besonderen Note außen knusprig , innen zart 1000 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit dem Knethaken des Küchenmixers 3 Minuten im kleinen Gang und anschließend 7 Minuten im Schnellgang durchkneten. Den Teig im zugedeckten Gefäß ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach auf einem gefetteten Backblech ca. 1 cm dick ausrollen und mit den Fingern viele kleine Mulden in den Teig drücken. Wiederum ca. 60 Minuten zugedeckt gehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit den Teig vorsichtig mit Olivenöl bestreichen. Vor dem Backen, je nach Wunsch, den Teig mit wenig grobem Salz bestreuen. Dann im vorgeheizten Backofen ca. 10-12 Minuten backen.

Heißlufttherd: 10 Minuten bei 240° C

Ober/Unterhitze: 12 Minuten bei 250°C

Nach Geschmack kann der Teig auch mit kleinen Stücken Oliven belegt werden

Foccacia	Wasser	Gutes Olivenöl	Hefe
500 g	325 ml	12,5 g	12,5 g
1.000 g	650 ml	25 g	25 g

Zutaten: Weizenmehlerzeugnisse, jod. Salz, Weizengluten, Maismehl (teils geröstet), Weizenmalz, 0,5% Kräuter der Provence, 0,2% Knoblauchpulver, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1394 kJ (333 kcal)
Fett	1,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	68,3 g
davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	11,8 g
Salz	2,2 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.	