

## Röggelchen

### Backmischung

**1000 g netto**

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 3 Minuten langsam und 5 Minuten schnell verrühren. Teig zu einem Ballen formen und in einer zugedeckten Schüssel ca. 20 Minuten gehen lassen. Danach durchschlagen, in 3 gleiche Stücke teilen und zu etwa 30 cm langen Stangen rollen. Von der Teigrolle ca 5 cm breite Stücke schneiden und diese nach Wunsch rund oder länglich Rollen. Immer zwei Teigstücke aneinander auf ein Backblech legen. Dieses zudecken und an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen. Danach Teig im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten ausbacken.

Heißlufttherd: 220°C Elektroherd: 240°C

Tipp: Zur Dampfbildung empfiehlt sich ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	280 ml	20 g
1000 g	580 ml	40 g

Zutaten: 80,6% **Weizenmehl**, 9% **Roggenmehl**, **Weizengluten**, **Malzmehl**, **Roggenmalz**, jod. Salz, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Dextrose, Feldbohnenmehl, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

**Kann Spuren von: Ei, Soja, und Milch enthalten.**

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
<b>Energie</b>	1399 kJ (334 kcal)
<b>Fett</b>	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	68,4 g
davon Zucker	1,2 g
<b>Eiweiß</b>	12,4 g
<b>Salz</b>	0,2 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.	