



Focaccia



Zubereitungszeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

(für 4 Portionen)

- › 250 g Weizenmehl Type 700 (Österreich)
Type 550 oder 812 (Deutschland)
- › 175 g kaltes Wasser
- › 12 g frische Hefe (österr. Germ)
- › 10 g MCT-Öl 77%
- › 5 g Salz
- › Rosmarin oder andere mediterrane Kräuter

Zubereitung

12 g frische Hefe in einer Schüssel mit 175 g kaltem Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten genau abwägen und zufügen. Den Teig händisch für mindestens 10 Minuten kneten, bis er eine weiche, seidige Oberfläche hat. Nun den Teig in kaltem Wasser in einer Schüssel vorsichtig „auswaschen“ und immer wieder „durchdrücken“. Wasser immer wieder wechseln und darauf achten, dass es kalt ist. Es löst sich nun die Weizenstärke aus dem Teig, das Wasser wird weiß und das Eiweißgerüst des Teiges wird wie ein Netz deutlich sichtbar. Diese Tätigkeit erfordert etwas Geduld. Danach so gut wie möglich das Wasser aus dem Teig winden und den sehr weichen Teig an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen mit Heißluft auf 180 Grad Celsius vorheizen. Nun den Teig auf ein Backpapier geben und mit den Fingerkuppen einen Fladen formen. Mit MCT-Öl bestreichen und mit Kräutern bestreuen. 20 Minuten goldgelb bei 180 Grad Celsius backen. Die fertige Focaccia kann frisch genossen oder tiefgekühlt und anschließend aufgebacken werden. Die Struktur der fertig gebackenen Focaccia weist durch das Herausschwemmen der Stärke größere Poren auf (Foto 1). Der Kohlenhydratgehalt kann je nach Konsequenz beim Herausschwemmen der Stärke um ca. 2/3 reduziert werden und somit auch die glykämische Last.

Guten Appetit!



Nährwerte je Focaccia (ca. 4 Portionen)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
58 g	7,6 g	12,6 g

* 5 g langkettige Fettsäuren (= 11,6 % der Energie)

Zuckerbarometer

