

## Printen Backmischung 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	
<b>Energie</b>	1512 kJ (361 kcal)
<b>Fett</b>	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	75,9 g
davon Zucker	28,9 g
<b>Eiweiß</b>	8,6 g
<b>Salz</b>	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.	