

Knäckebrotrechner

A	BLECHANZAHL	a	3	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Empfohlene Wassermenge	750		2											
5	Empfohlene Salzmenge	26		6											
4				7											
5	Getreide:	Σ=	b1	6	Samen, Körner & Saaten	Σ=									
7	DVK	—	0	8	Sonnenblumenkerne	—	0								
8	RVK	—	0	9	Sesam	—	0								
9	WVK	—	0	10	Kürbiskerne	—	0								
10	D630*	—	0	11	Leinsamen	—	0								
11	W550*	—	0	12	Chiasamen	—	0								
12	W1050*	—	0	13	Amaranth	—	0								
13	R1150*	—	0	14	Schwarzer Kümmel	—	0								
14	Gerstenmalz*	—	0	15	Flohsamen	—	0								
15	Weizenmalz*	—	0	16	Hanfsamen	—	0								
16	Haferflocken*	—	0	17											
17	<i>Hey! Da muss mehr Getreide rein!</i>			18	<i>Hey! Da muss mehr Getreide rein!</i>			19	<i>Hey! Da muss mehr Saatgut rein!</i>			20	<i>Zutaten</i>		
18	Prüfsumme Getreide/Vasser	0		19	Prüfsumme Saatgut	0		20	Sonnenblumenöl	kcal/100g	15	884	132,6		
19	(Sollwert)	360		20	(Sollwert)	300		21							
21				22				23							
24				25	KALORIEN			26							
25	Getreide:	kcal pro 100		26	Samen, Körner & Saaten	kcal pro 100		27							
26	DVK	342	0	27	Sonnenblumenkerne	480	0	28							
27	RVK	300	0	28	Sesam	572	0	29							
28	WVK	309	0	29	Kürbiskerne	565	0	30							
29	D630*	342	0	30	Leinsamen	450	0	31							
30	W550*	345	0	31	Chiasamen	486	0	32							
31	W1050*	337	0	32	Amaranth	390	0	33							
32	R1150*	326	0	33	Schwarzer Kümmel	375	0	34							
33	Gerstenmalz*	288	0	34	Flohsamen	13	0	35							
34	Weizenmalz*	281	0	35	Hanfsamen	385	0	36							
35	Haferflocken*	354	0	36				37	kcal Gesamt	133					
36				37				38	kcal pro Blech	44,2					
37				38				39							

A = Allgemeine Vorkonfiguration	a = wähle die Anzahl der Bleche Wasser- und Salzmenge sind konstant zur Anzahl an zu backenden Blechen
B = Mengeneingabebereich	<p>b1 = Mengeneingabe für Getreide in Gramm Hier trägst du die Mengen für unterschiedliche Getreideprodukte ein. Oberhalb wird die tatsächliche Summe angezeigt, unterhalb eine Prüfsumme, die unterschiedliche Wasseraufnahmefähigkeiten berücksichtigt</p> <p>b2 = Mengeneingabe für Saaten in Gramm Hier trägst du die Mengen für Saaten ein. Wassermengen werden nicht berücksichtigt, daher entspricht die Summe oberhalb immer der Prüfsumme</p> <p>b3 = Mengeneingabe für Gewürze & Kräuter in Gramm Gewürze und Kräuter dienen hier lediglich der Dokumentation und sind in keiner Rechnung berücksichtigt</p> <p>b4 = Mengeneingabe für alle weiteren Zutaten In diesem Feld hast du die Möglichkeit alle anderen Zutaten einzutragen, z.B. Öle, Tomatenmark, Käse etc. Zusätzlich kannst du schnell die Kalorienzahl pro 100 Gramm eintragen um diese korrekt in der Kalorienausgabe angezeigt zu bekommen. Das ist aber rein optional 😊</p>
C = Kalorienausgabe	Keine Eingaben möglich, dieser Bereich dient lediglich der Information

6	Getreide:	$\Sigma =$	0	Summe (wird automatisch aus den Eingaben berechnet)
7	DVK		0	
8	RVK		0	
9	WVK		0	
10	D630*		0	
11	W550*		0	
12	W1050*		0	
13	R1150*		0	
14	Gerstenmalz*		0	
15	Weizenmalz*		0	
16	Haferflocken*		0	
17	Hey! Da muss mehr Getreide rein!		0	Prüffeld (die „richtige“ Menge sind $\pm 5\%$ des Sollwert)
18	Prüfsumme Getreide/Wasser		0	Prüfsumme (Wasseraufnahmefähigkeit unterschiedlicher Getreideprodukte berücksichtigt, entspricht NICHT der Summe)
19	(Sollwert)		360	
20	* Für die Wasserzugabe mit Faktor 0,9 berechnet			

Wie ermittle ich fehlende Mehlmengen?

Du hast deine Mehreste bereit aufgebraucht aber das Prüffeld meldet, dass du noch mehr Getreide brauchst? Wenn du jetzt sagen - wir mal zufällig - dein Type 550 Weizen noch auf der Arbeitsfläche stehen hast. kannst du den Schieberegler bei

„W550“ so weit nach rechts schieben, bis im Prüffeld „Hey! Genau die richtige Menge Getreide“ erscheint und dann die benötigte Menge rechts daneben ablesen.

Samen, Körner & Saaten		306
Sonnenblumenkerne	–	82
Sesam	–	36
Kürbiskerne	–	78
Leinsamen	–	61
Chiasamen	–	49
Amaranth	–	0
Schwarzer Kümmel	–	0
Flohsamen	–	0
Hanfsamen	–	0

Hey! Genau die richtige Menge Getreide		
Prüfsumme Saatgut	306	
(Sollwert)	300	

Die Saatguteingabe funktioniert genau wie die Getreideeingabe. Lediglich zu beachten ist, dass hier keine Wasseraufnahmefähigkeit berücksichtigt wird und dementsprechend Summe und Prüfsumme gleich sind.

Gewürze & Kräuter	
Bockshornklee	2,6
Koriander	2
Pfeffer	0,5
Muskat	0,73
Dattilin	1,66

Das Feld für Gewürze & Kräuter dient lediglich der Dokumentation und hat keinen Einfluss auf andere Mengen/Größen. Nach ein paar Blechen weiß man sehr genau, welche Geschmacksrichtungen man mag 😊

Zusätze		kcal/100g
Sonnenblumenöl	15	884
Tomatenmark	50	111
Hefeflocken	20	325

Mengeneingabe für andere Zutaten in Gramm

Kalorieneingabe pro 100g für andere Zutaten (sind diese nicht auf der Packung angegeben lassen sich diese ermitteln unter <https://fddb.info/>)

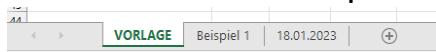
Berechnete Kalorien für die zugegebenen Zutaten

Samen & Körner eingeben

Gewürze, Kräuter und andere Zutaten eingeben

Erstellen eines neuen Rezeptes

Wie erstelle ich ein neues Rezept?



Am unteren linken Bildschirmrand befinden sich die sog. „Arbeitsblätter“ (hier bezeichnet mit „VORLAGE“, „Beispiel 1“ und „18.01.2023“). Um ein neues Blatt zu erstellen, klicken wir mit der rechten Maustaste auf das Arbeitsblatt „VORLAGE“ und wählen im Kontextmenü „Verschieben oder Kopieren ...“. Im folgenden Dialog wählen wir unter „Einfügen vor:“ die Option „(ans Ende stellen)“ und aktivieren das Häkchen bei „Kopie erstellen“.

Nun noch mit der rechten Maustaste auf die „VORLAGE (2)“ und unter „Umbenennen“ einen neuen Namen vergeben (ich nehme oft einfach das Datum, aber auch sowas wie „italienische Kräuter“ oder „Käse“ sind hilfreich). Das war's. 😊