

# Nährwertberechnung

## Bauernbrot

Zutaten	Menge im Rezept in g/ml	Energie				Fett		Kohlenhydrate		Eiweiss/Protein		Salz	
		kJ/100 g	im Produkt	kcal/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt
Weizenmehl, weiss	3000	1470	44100	346	10380	1.1	33	71	2130	11.5	345	0.0	0.0
Dinkelmehl, weiss	1000	1480	14800	348	3480	1.5	15	69	690	13.3	133	0.0	0.1
Roggenmehl, Ruch	1000	1420	14200	336	3360	1.3	13	67.8	678	9	90	0.0	0.4
Vollmilch, pasteurisiert	2500	284	7100	68	1700	4	100	4.7	117.5	3.2	80	0.1	3.4
Kochsalz mit Jod & Fluor	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99.0	99.0
Frischhefe	100	353	353	83	83	1	1	1	1	17	17	0.0	0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
<b>Gesamtmenge nach der Zubereitung</b>	<b>6470</b>		80553		19003		162		3616.5		665		102.803
<b>Menge pro 100 g</b>			1245		294		3		56		10		1.6

# Nährwertberechnung

## Butterzopf

Zutaten	Menge im Rezept in g/ml	Energie				Fett		Kohlenhydrate		Eiweiss/Protein		Salz	
		kJ/100 g	im Produkt	kcal/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt
Weizenmehl weiss	4500	1470	66150	346	15570	1.1	49.5	71	3195	11.5	517.5	0.0	0.0
Dinkelmehl weiss	500	1480	7400	348	1740	1.5	7.5	69	345	13.3	66.5	0.0	0.0
Kochbutter	500	3060	15300	745	3725	82.2	411	0.7	3.5	0.5	2.5	0.0	0.1
Vollmilch, pasteurisiert	3000	282	8460	68	2040	4	120	4.7	141	3.2	96	0.1	4.1
Kochsalz mit Jod & Fluor	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100.0	100.0
Frischhefe	100	402	402	96	96	1.2	1.2	1.1	1.1	16.7	16.7	0.1	0.1
Hühnerei, ganz, roh	90	589	530.1	142	127.8	10.3	9.27	0.3	0.27	11.9	10.71	0.4	0.4
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
<b>Gesamtmenge nach der Zubereitung</b>	7660		98242.1		23298.8		598.47		3685.87		709.91		104.654
<b>Menge pro 100 g</b>			1283		304		8		48		9		1.4

# Nährwertberechnung

## Schokoladeguetzli

Zutaten	Menge im Rezept in g/ml	Energie				Fett		Kohlenhydrate		Eiweiss/Protein		Salz	
		kJ/100 g	im Produkt	kcal/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt
Kochbutter	270	3060	8262	745	2011.5	82.2	221.94	0.7	1.89	0.5	1.35	0.0	0.0
Zucker, weiss	220	1700	3740	400	880	0	0	100	220	0	0	0.0	0.0
Hühnerei, ganz, roh	160	589	942.4	142	227.2	10.3	16.48	0.3	0.48	11.9	19.04	0.4	0.6
Schokolade dunkel (bitter)	150	2240	3360	537	805.5	31.8	47.7	53.4	80.1	5.7	8.55	0.0	0.0
Weizenmehl, halbweiss	450	1440	6480	340	1530	1.5	6.75	66.2	297.9	13	58.5	0.0	0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
<b>Gesamtmenge nach der Zubereitung</b>	<b>1060</b>		22784.4		5454.2		292.87		600.37		87.44		0.6658
<b>Menge pro 100 g</b>			2149		515		28		57		8		0.1

# Nährwertberechnung

## Himbeerkonfitüre

Zutaten	Menge im Rezept in g/ml	Energie				Fett		Kohlenhydrate		Eiweiss/Protein		Salz	
		kJ/100 g	im Produkt	kcal/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt	g/100 g	im Produkt
Himbeeren*	1000	186	1860	44	440	0.5	5	7.6	76	0.8	8	0.0	0.3
Zucker, weiss	900	1700	15300	400	3600	0	0	100	900	0	0	0.0	0.0
Zitronensaft	20	125	25	30	6	0.3	0.06	6.1	1.22	0.4	0.08	0.1	0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
			0		0		0		0		0		0.0
<b>Gesamtmenge nach der Zubereitung</b>	<b>1800</b>		17185		4046		5.06		977.22		8.08		0.2835
<b>Menge pro 100 g</b>			954.7		224.8		0.3		54.3		0.4		0.0

\* Werte übernommen von Beeren (Durchschnitt), gekocht (ohne Zugabe von Zucker)