Tipp: Flockereinsatz – Was kann man tun, wenn Körner bröselig werden

Tipp von Karin AM/Backen und Kochen mit Kenwood

Die Frage war, was man tun kann, wenn Grünkern, Weizen, Dinkel etc. beim Flocken bröselig und ohne schöne Flockenform herauskommen.

Antwort:
Hafer hat viel Fett und ist somit feuchter als andere Getreide. Wenn man schöne Flocken bei Dinkel, Weizen, Roggen etc. haben will, sollte man das Getreide ein paar Stunden vorher in einem Sieb mit Wasser kurz spülen und dann auf ein Küchentuch ausbreiten und 3-4 Stunden trocknen lassen (Feuchte zieht ins Korn und die Flocken werden nicht mehr bröselig).
Die Körner sind dann wie die Haferkörner vom Feuchtigkeitsgehalt her. Aussen sind sie fast trocken.

Positiver Nebeneffekt (Hinweis von Steffi Grauer):
Wenn man Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte einweicht so aktiviert man sie. Das bedeutet, die enthaltene Phytinsäure wird überwunden. Meistens sind unsere Lebensmittel leider behandelt. Es wird also deutlich mehr Zink, Magnesium und Calcium freigesetzt. Ist ne sehr gute Sache und gesund.