

Hydratationstabelle (420g - 800g Mehl)

Mit dieser Tabelle kannst Du, ausgehend von der verwendeten Mehlmenge (horizontal), die Wassermenge nach der verwendeten Hydratation für Dein Rezept nachschauen. Diese Tabelle soll dabei nur ein Anhaltspunkt sein.

		Mehlmenge [g]																			
		420	440	460	480	500	520	540	560	580	600	620	640	660	680	700	720	740	760	780	800
Hydratation [%]	60%	252	264	276	288	300	312	324	336	348	360	372	384	396	408	420	432	444	456	468	480
	61%	256	268	281	293	305	317	329	342	354	366	378	390	403	415	427	439	451	464	476	488
	62%	260	273	285	298	310	322	335	347	360	372	384	397	409	422	434	446	459	471	484	496
	63%	265	277	290	302	315	328	340	353	365	378	391	403	416	428	441	454	466	479	491	504
	64%	269	282	294	307	320	333	346	358	371	384	397	410	422	435	448	461	474	486	499	512
	65%	273	286	299	312	325	338	351	364	377	390	403	416	429	442	455	468	481	494	507	520
	66%	277	290	304	317	330	343	356	370	383	396	409	422	436	449	462	475	488	502	515	528
	67%	281	295	308	322	335	348	362	375	389	402	415	429	442	456	469	482	496	509	523	536
	68%	286	299	313	326	340	354	367	381	394	408	422	435	449	462	476	490	503	517	530	544
	69%	290	304	317	331	345	359	373	386	400	414	428	442	455	469	483	497	511	524	538	552
	70%	294	308	322	336	350	364	378	392	406	420	434	448	462	476	490	504	518	532	546	560
	71%	298	312	327	341	355	369	383	398	412	426	440	454	469	483	497	511	525	540	554	568
	72%	302	317	331	346	360	374	389	403	418	432	446	461	475	490	504	518	533	547	562	576
	73%	307	321	336	350	365	380	394	409	423	438	453	467	482	496	511	526	540	555	569	584
	74%	311	326	340	355	370	385	400	414	429	444	459	474	488	503	518	533	548	562	577	592
	75%	315	330	345	360	375	390	405	420	435	450	465	480	495	510	525	540	555	570	585	600
	76%	319	334	350	365	380	395	410	426	441	456	471	486	502	517	532	547	562	578	593	608
	77%	323	339	354	370	385	400	416	431	447	462	477	493	508	524	539	554	570	585	601	616
	78%	328	343	359	374	390	406	421	437	452	468	484	499	515	530	546	562	577	593	608	624
	79%	332	348	363	379	395	411	427	442	458	474	490	506	521	537	553	569	585	600	616	632
80%	336	352	368	384	400	416	432	448	464	480	496	512	528	544	560	576	592	608	624	640	

Angaben beziehen sich auf die Einheit Gramm [g]