

# Hydratationstabelle (20g - 400g 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]																			
		20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400
Hydratation [%]	60%	12	24	36	48	60	72	84	96	108	120	132	144	156	168	180	192	204	216	228	240
	61%	12	24	37	49	61	73	85	98	110	122	134	146	159	171	183	195	207	220	232	244
	62%	12	25	37	50	62	74	87	99	112	124	136	149	161	174	186	198	211	223	236	248
	63%	13	25	38	50	63	76	88	101	113	126	139	151	164	176	189	202	214	227	239	252
	64%	13	26	38	51	64	77	90	102	115	128	141	154	166	179	192	205	218	230	243	256
	65%	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130	143	156	169	182	195	208	221	234	247	260
	66%	13	26	40	53	66	79	92	106	119	132	145	158	172	185	198	211	224	238	251	264
	67%	13	27	40	54	67	80	94	107	121	134	147	161	174	188	201	214	228	241	255	268
	68%	14	27	41	54	68	82	95	109	122	136	150	163	177	190	204	218	231	245	258	272
	69%	14	28	41	55	69	83	97	110	124	138	152	166	179	193	207	221	235	248	262	276
	70%	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140	154	168	182	196	210	224	238	252	266	280
	71%	14	28	43	57	71	85	99	114	128	142	156	170	185	199	213	227	241	256	270	284
	72%	14	29	43	58	72	86	101	115	130	144	158	173	187	202	216	230	245	259	274	288
	73%	15	29	44	58	73	88	102	117	131	146	161	175	190	204	219	234	248	263	277	292
	74%	15	30	44	59	74	89	104	118	133	148	163	178	192	207	222	237	252	266	281	296
	75%	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300
	76%	15	30	46	61	76	91	106	122	137	152	167	182	198	213	228	243	258	274	289	304
	77%	15	31	46	62	77	92	108	123	139	154	169	185	200	216	231	246	262	277	293	308
	78%	16	31	47	62	78	94	109	125	140	156	172	187	203	218	234	250	265	281	296	312
79%	16	32	47	63	79	95	111	126	142	158	174	190	205	221	237	253	269	284	300	316	
80%	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192	208	224	240	256	272	288	304	320	

Angaben beziehen sich auf die Einheit Gramm [g]