



ÜBUNGS-NL 9 DEZEMBER 2015 NÄHRWERT UND ZUSATZSTOFFE

Lösungsblatt zur Aufgabe 1 - Vanillekipferl

Rezept aus dem Internet für 80 Stück Vanillekipferl (1 Stück á 9g)

300 g Weizenmehl

70 g Zucker

8 g Vanillezucker

220 g Butter

100 g geriebene Mandeln

20 g Vanillezucker mit etwas Puderzucker vermischt

2gSalz

Gesamt 720g: Also 80 Stück Vanillekipferl zu á 9 g pro Stück

Nährwertdeklaration	Pro 100 Gramm	Pro Vanillekipferl
Brennwert	515,04 kcal/2156,61 kJ	46,35 kcal/194,09 kJ
Fett	32,65 g	2,93 g
Kohlenhydrate	47,72 g	4,29 g
Davon Zucker	13,24 g	1,19 g
Eiweiß	6,22 g	0,55 g
Salz	0,27 g	0,02 g

Nährwerte pro 100g:

Rechenvorgang: zuerst werden die Brennwerte und die Nährwerte für die einzelnen Zutaten, dann für die gesamte produzierte Menge berechnet. Diese Werte werden mit Schluss-rechnung auf 100 g und auf 9 g heruntergebrochen.

Mehl: mal 3

Brennwert: 352,0 kcal / 1.474,0 kJ ergibt 1056 kcal /4422 kJ

Eiweiß: 7,2 g ergibt 21,6 g

Kohlenhydrate: 79,1 g ergibt 237,3g

Fett: 0,7 g ergibt 2,1 g

Zucker: mal 7/10

Brennwert: 405,0 kcal / 1.696,0 kJ ergibt 283,5 kcal /1187,2 kJ

Eiweiß: 0,0 g

Kohlenhydrate: 99,8 g ergibt 69,86 g

davon Zucker: 99,8 g ergibt 69,86 g

Fett: 0,0 g

Vanillezucker: mal 7/25

Brennwert: 400,0 kcal / 1.675,0 kJ ergibt 112 kcal /469 kJ

Eiweiß: 0,0 g

Kohlenhydrate: 91,0 g ergibt 25,48 g

Davon Zucker: 91,0 g ergibt 25,48 g

Fett: 0,0 g

Butter: mal 11/5

Brennwert: 754,0 kcal / 3.157,0 kJ ergibt 1658,8 kcal /6945,4 kJ

Eiweiß: 0,7 g ergibt 1,54

Kohlenhydrate: 0,7 g ergibt 1,54 g

Fett: 83,2 g ergibt 183,04 g

Geriebene Mandeln: mal 1

Brennwert: 598,0 kcal / 2.504,0 kJ

Eiweiß: 21,7 g

Kohlenhydrate: 9,4 g

Fett: 50,0 g

Gesamte Menge:

Brennwert: 3.708,3 kcal/15.527,6 kJ

Fett: 235,14 g

Kohlenhydrate: 343,58 g

Davon Zucker: 95,34 g

Eiweiß: 44,84 g

Salz: 2 g