

Wie „züchte“ ich mir einen Sauerteig?

Einen Sauerteig komplett selbst frisch anzusetzen dauert **ca. 7 Tage**

Wir brauchen je 50 g Roggenmehl 1150er und 50 g Wasser. Damit wird unser Ansatz gemacht und bei jeder „Fütterung“ kommt die gleiche Menge nochmal dazu. Bei Zimmertemperatur und locker abgedeckt (mit einem Teller oder einem lose aufgelegten Deckel) lassen wir den Ansatz reifen.

Tag 1 (z.B. 19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	die beiden Zutaten gut vermischen
Tag 2 nach 12 Stunden (07.00 Uhr)		gut umrühren
Tag 2 nach weiteren 12 Stunden (19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	gut umrühren, Mehl und Wasser zugeben, wieder gut vermischen
Tag 3 nach 24 Stunden (19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	gut umrühren, Mehl und Wasser zugeben, wieder gut vermischen
Tag 4 nach 24 Stunden (19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	<p>man sieht schon was!</p> <p>wieder gut umrühren, Mehl und Wasser zugeben, wieder gut vermischen</p> <p>Bei Bedarf in eine größere Schüssel umfüllen</p>
Tag 5 nach 24 Stunden (19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	<p>der Sauerteig sollte schon viele Bläschen haben!</p> <p>wieder gut umrühren, Mehl und Wasser zugeben, wieder gut vermischen</p>
Tag 6 nach 24 Stunden (19.00 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Roggenmehl • 50 g Wasser lauwarm 	<p>der Sauerteig sollte schon viele Bläschen haben!</p> <p>wieder gut umrühren, Mehl und Wasser zugeben, wieder gut vermischen</p>
Tag 7 19.00 Uhr	der Sauerteig ist einsatzbereit	

Kontaktdaten:

Beate Eichenseher

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐www.saugquad-und-lecker.de

https://eichenseher.shop-pamperedchef.de/willkommen/