



Hefewasser

Eine tolle Möglichkeit auf die industriell hergestellte Hefe zu verzichten. Wer das Industrieprodukt Hefe nicht verträgt, kann auf dieses natürliches Hefewasser ausweichen.

Das beste dabei: man kann diese Alternative leicht selbst herstellen - wenn man denn ein paar grundlegende Dinge beachtet. Klingt super oder?

mögliche Zutaten:

- Pflaumen **oder** Datteln **oder** Rosinen **oder** Aprikosen **oder** Erdbeeren **oder** Quitten **oder** Äpfel **oder** Apfelschalen **oder** Holunderblüten **oder oder oder oder**
- 1 große Flasche
- Süßungsmittel (z. B. Honig, Agavendicksaft, Zucker, brauner Zucker, Kokosblütenzucker etc etc....)

Sie benötigen für eine große Flasche folgende Zutaten:

- zwei bis drei Pflaumen, Datteln oder Aprikosen
- 50 Gramm Süßungsmittel
- 900 ml warmes, abgekochtes Wasser

So geht's:

1. Tag

500 g Wasser mit zwei Obststücken und dem Süßungsmittel in eine sauber ausgespülte Milchflasche geben (oder andere Flasche mit etwas breiterem Hals, gut geeignet wäre eine Flasche, die nicht komplett dicht schließt z. B. ein Weckglas ohne Gummi). Verschließen und solange schütteln, bis sich das Süßungsmittel aufgelöst hat. Dann den Deckel locker auflegen - nicht zuschrauben
Die Flasche bei Raumtemperatur 4 Tage stehen lassen. Jeder Tag einmal kräftig schütteln - dabei unbedingt davor und danach den Deckel kurz öffnen, um die Luft abzulassen. Wenn die Flasche komplett geschlossen ist kann sie durch die Kraft des Hefewassers zerreißen!

4. Tag

400 g Wasser dazu geben und gut schütteln. Weitere 4 Tage stehen lassen. Wieder jeden Tag einmal kräftig schütteln und Luft ablassen.
Nach ungefähr 8 Tagen ist das Hefewasser fertig und kann entweder benutzt oder kühl gestellt werden. Es wird dann noch durch einen feinen Sieb gegossen und wieder in eine sauber ausgespülte Flasche gegossen. Man sollte oben am Rand nach dem Schütteln kleine Bläschen sehen, die nach oben gehen und es sollte sich ein wenig Schaum bilden. Je nach Temperatur kann es sein, dass es bei dem einen schneller geht oder auch mal 1-2 Tage länger dauert.

Kleiner Tipp:

- Hefewasser wird nicht nur besser vertragen als herkömmliche Hefe, sondern besitzt auch positive Auswirkungen auf die Darmflora und kann bei Verstopfungen helfen.
- Bitte unbedingt dran denken: Die Flasche täglich entlüften. Sonst kann sich so viel Druck in der Flasche aufbauen, dass sie zerspringen kann
- Am Besten wäre den Deckel nach dem Schütteln nicht mehr ganz zu zumachen!!

Kontaktdaten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐www.saugquad-und-lecker.de

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