

{Cheat-Sheet}

Sauerteig ansetzen

- Tag 1:* Vermische 50 Roggenvollkornmehl mit 50 ml lauwarmem Wasser in einem großen Weckglas zu einer zähen Masse, und lasse die Mehlmischung bei angenehmer Zimmertemperatur 24 Stunden lang reifen.
- Tag 2:* Gib erneut 50 g Roggenvollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser zum Teigansatz, verrühre die Masse gründlich und lassen den Sauerteig wieder 24 Stunden bei angenehmer Zimmertemperatur reifen.
- Tag 3:* Fülle den Teig eventuell in ein größeres Glas oder Behältnis, und füttere ihn ein letztes Mal mit 100 Roggenvollkornmehl und 100 ml lauwarmem Wasser. Die Mischung gut verrühren, wie gewohnt zudecken und weitere 24 Stunden ruhen lassen.
- Tag 4:* Nun sollte sich der Sauerteig deutlich gehoben haben und kann zum Brotbacken verwendet werden. Den restlichen Sauerteig kannst Du in ein sauberes Schraubglas füllen und mit leicht aufgelegtem Deckel im Kühlschrank bis zum nächsten Einsatz aufbewahren.

Zum Sauerteig aktiviereren bei Tag 2 mit der Fütterung einsteigen. Sobald sich der Sauerteig sich innerhalb von 8 Stunden verdoppelt hat, ist er reif zum Backen.

Gutes Gelingen!