

## Sauerteig selber machen

- Mit diesem Rezept gelingt der Sauerteig bestimmt



### Zutaten

Roggenmehl

lauwarmes Wasser

### Zubereitung

1. Stufe: 3 EL Bio Roggen fein mahlen, 3 EL lauwarmes Wasser

Mehl mit Wasser in einem hohen Gefäß verrühren. Mit einer Folie oder Deckel gut verschließen. Gut eignet sich dafür ein hohes Glas mit Deckel. 48 Stunden bei 20 – 25°C gehen lassen. Gleichbleibende Temperatur ist wichtig!

2. Stufe: 3 EL Bio Roggen fein mahlen, 3 EL lauwarmes Wasser

Zum vorherigen Ansatz (Stufe 1) geben und gut vermengen. Der 1. Ansatz sollte bereits angenehm säuerlich riechen. 24 Stunden bei 20 – 25°C gehen lassen. Gleichbleibende Temperatur ist wichtig!

3. Stufe: 100g Bio Roggen fein mahlen, 100ml lauwarmes Wasser

Zum vorherigen Ansatz (Stufe 2) geben und gut vermengen. 24 Stunden bei 20 – 25°C gehen lassen. Gleichbleibende Temperatur ist wichtig!

Den Sauerteig kann man ca. 3 Wochen im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Man kann ihn immer wieder mit der gleichen Menge Mehl und Wasser auffrischen (siehe 3. Stufe). Dies kann bei normaler Küchentemperatur erfolgen.

Braucht man eine größere Menge Sauerteig, gibt man eine größere Menge Mehl und Wasser zu gleichen Teilen hinzu.

Hat man zu viel Sauerteig angesetzt, kann man die im Rezept genannte Sauerteigmenge bis auf 500g erhöhen. Keine Angst, das Brot schmeckt deshalb nicht zu sauer. Es wird umso saurer, je länger der Teig in der Ruhezeit geht!

Rezeptart: Brot & pikantes Gebäck | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Backen