



SAUERTEIG *mit natürlicher Fermentierung*

Zubereitung

1. In die Holzschüssel 50 g Roggen Vollkornmehl und 50 g Weizen Vollkornmehl geben und 140 ml lauwarmem Wasser einrühren.
2. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (max. 35 Grad) ca. 24 Stunden/1 Tag stehenlassen.
3. Am nächsten Tag (2. Tag) gibt man zum Sauerteigansatz weitere 50 g Roggen Vollkornmehl und 50 g Weizen Vollkornmehl und verrührt alles zusammen mit weiteren 140 ml lauwarmem Wasser.
4. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (max. 35 Grad) ca. 24 Stunden/1 Tag stehenlassen.
5. Am 3. Tag gibt man zum Sauerteigansatz weitere 100 g Roggen Vollkornmehl und 100 g Weizen Vollkornmehl und verrührt alles zusammen mit weiteren 120 ml lauwarmem Wasser.
6. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (max. 35 Grad) weitere 24 Stunden/1 Tag stehenlassen.
7. Der Sauerteig ist dann ideal durchsäuert und fertig für die weitere Verwendung als natürliches Triebmittel, wenn er Blasen wirft und sich anhebt.

GASSENWIRT-TIPP

Der Sauerteig kann auch mit geraspelten Kartoffeln bereichert werden.

