



# SAUERTEIG



## EIN BROT BACKEN

Mehl, Wasser und ganz viel Zeit - mehr braucht es nicht, um einen Sauerteig anzusetzen. Probiere es doch mal aus!

Einmal gezüchtet, hält sich der Sauerteigansatz im Kühlschrank **ein Leben lang**. Man muss ihn nur regelmäßig mit Mehl und Wasser füttern.

### SAUERTEIGANSATZ SELBER MACHEN

Das braucht man für den Ansatz: Wasser, Roggenmehl (Vollkorn), Löffel, Waage, Glas mit Deckel



TAG 1



50 g Mehl und 50 g lauwarmes Wasser verrühren. Glas verschließen und 24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

TAG 2



Den Teig mit 50 g Mehl und 50 g lauwarmen Wasser „füttern“.

TAG 3-6

Den Vorgang von Tag 2 alle 24 Stunden wiederholen.

Es bilden sich Blasen und es riecht säuerlich.

TAG 6



Der Sauerteigansatz ist fertig und kann verbacken werden!

1

### Vorteig:

Sauerteigansatz mit 75 ml warmen Wasser, und 75 g Weizenmehl ca. 2 Std. gehen lassen und einem Teil Mehl vermischen und gehen lassen.



2

### Hauptteig:

Restliche Zutaten zum Vorteig geben, verkneten - und 3 Std. gehen lassen.

3

Teig zu einem Brotlaib formen und zugedeckt 24 Std. im Kühlschrank reifen lassen.



4

Brot bei 230 Grad ca. 1 Std. im Ofen backen. Für eine gute Kruste das Brot vorher mit warmem Wasser abstreichen.



### WAS PASSIERT DA EIGENTLICH IM GLAS?

Milchsäurebakterien und Hefepilze beginnen in der Mehl-Wassermischung zu arbeiten: Es gärt und blubbert. Die Mikroorganismen machen den Teig locker und feinporig, sorgen für Volumen und das unverwechselbare leicht säuerliche Aroma.



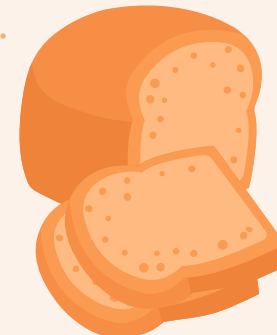
### 300 AROMEN

bilden sich bei der Vergärung im Sauerteig aus.

### MULTITALENT

Sauerteig ist wie Hefe ein Backtriebmittel und kann vielseitig verwendet werden: Für Roggenbrot, Mischbrot, Weizenbrot, Ciabatta, Pizza, Zimtschnecken und und und ...

Sauerteig macht Brote bekömmlicher: Weil er so lange gärt, haben die Mikroorganismen genügend Zeit, um schlecht verträgliche Stoffe im Mehl abzubauen.



Und fertig!

