

Sauerteig Ansatz

Zutaten:

Vollkornmehl

Glutenfreie Variante

entweder Buchweizenmehl

oder Reismehl

Wasser



Zubereitung:

Tag 1

30 Gramm Mehl und 30 Gramm Wasser in ein Glas geben und vermengen. Deckel auflegen und bei Raumtemperatur stehen lassen.

Tag 2-3

Täglich 30g Wasser und 30g Mehl zum vorhandenen Ansatz dazugeben.

Tag 4

30g Ansatz in ein frisches Glas füllen. 30g Wasser und 30g Mehl dazugeben und wieder bei Raumtemperatur stehen lassen. Rest weggeben.

Tag 5-6

Täglich 70g Wasser und 70g Mehl zum Ansatz geben, gut abgedeckt stehen lassen.

Tag 7-9

Wenn deutliche Blasen zu sehen sind ist der Sauerteig fertig. Jetzt kannst du dein erstes Sauerteigbrot backen.

Aber 30g Sauerteigansatz im Kühlschrank aufbewahren, damit kannst du ihn wieder neu "anfüttern".