Sauerteig

Kategorie: Brot und Brötchen - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: nein - vegetarisch: ja

255 g	Roggenvollkornmehl
255 ml	Wasser

(Angaben für 1 Stück)



Dieser Sauerteigansatz ist die Grundlage für selbstgemachtes Sauerteigbrot. Hat man ihn einmal angesetzt, wozu man ein paar Tage Geduld braucht, so kann man immer wieder eine kleine Menge (3 gehäufte EL bzw. ca. 120 g) abnehmen und im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren. So wird es zum Kinderspiel, sich mit selbst gebackenem Brot zu versorgen.

Zubereitung

1. Tag: 65ml lauwarmes Wasser und 65g Roggenmehl verrühren und zugedeckt stehen lassen.
2. Tag: 65ml lauwarmes Wasser und 65g Roggenmehl dazugeben, verrühren und zugedeckt stehen lassen.
3. Tag: 125ml lauwarmes Wasser und 125g Roggenmehl dazugeben, verrühren und zugedeckt stehen lassen.
4. Tag: Sauerteig weiterverarbeiten nach einerm der Rezepte mit Sauerteig ab dem Schritt «2. Tag».