

Hoffnungs-Teig ansetzen

Den Sauerteig-Ansatz von Grund auf selbst herzustellen, ist ganz einfach. Bereits nach zwei Tagen entsteht ein fröhlich-blubbernder Hoffnungs-Teig.

Zutaten für den Teigansatz:

100 g Weizenmehl

1 EL Zucker

2 gestr. TL Trockenhefe

150 ml lauwarmes Wasser

gr. Schüssel aus Plastik zum Ansetzen und Pflegen

Hinweis: Verwende keinen Behälter oder Rührlöffel aus Metall, weil das den erwünschten Bakterienkulturen nicht bekommt.

Grundteig herstellen

Alle Zutaten in die Schüssel oder das Glas geben und mit dem Löffel zu einem glatten Teig verrühren. Gefäß verschließen und den Teigansatz für zwei Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen. Ab und zu umrühren.

Achtung: Decke das Gefäß so ab, dass Hermann einerseits vor Verunreinigungen geschützt ist, andererseits Überdruck entweichen kann. Falls du ein Schraubglas verwendest, lege den Deckel nur lose auf, da es sonst platzen könnte!

Nach dieser Zeit sollte der Teig aufgrund der einsetzenden Milchsäuregärung lebhaft blubbern und leicht säuerlich riechen. Die darin enthaltenen Kulturen aus Bakterien und Hefen bilden eine Symbiose, die den Teig im Gleichgewicht hält.