



Roggensauerteig



**Deinen eigenen Roggensauerteig herstellen?
Kinderleicht und du brauchst nur zwei Zutaten – Roggenmehl und Wasser!**

**Auch wenn es eine Woche dauert, bis er einsatzbereit ist, wirst du ihn – mit ein wenig Pflege –
ein Leben lang behalten.**

Bio-Mehl ist die beste Wahl, aber grundsätzlich funktioniert jede Mehlsorte.

Bereit? Dann los!

Tipp: Die Schritte am besten immer zur gleichen Uhrzeit durchführen.

Die Schritte:



**25 g Bio-Roggenvollkornmehl
25 g Wasser (lauwarm)**

Alles in ein sauberes Glas mischen, den Deckel lose auflegen und über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen. Im Winter gerne auf die Heizung stellen.



**50 g Bio-Roggenvollkornmehl
50 g Wasser (lauwarm)**

Zum Ansatz von gestern geben, gut umrühren, den Deckel lose auflegen und wieder über Nacht stehen lassen.

Weiter auf der nächsten Seite



An beiden Tagen wiederholst du diesen Ablauf:

Zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas, **50 g Bio-Roggenvollkornmehl** und **die gleiche Menge Wasser (lauwarm)** dazu.

Gut mischen, den Deckel lose auflegen und über Nacht stehen lassen.



An beiden Tagen wiederholst du diesen Ablauf:

Zwei Esslöffel deines Starters in ein neues Glas, **75 g Bio-Roggenvollkornmehl** und **die gleiche Menge Wasser (lauwarm)** dazu.

Gut mischen, den Deckel lose auflegen und über Nacht stehen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Tipp:

Überschüssigen Sauerteig musst du nicht wegwerfen!
Verwende ihn in Pfannkuchen, Crackern oder als Vorteig in anderen Rezepten.
Es gibt so viele Möglichkeiten!



So hältst du deinen Sauerteigstarter am Leben, auch wenn du nicht jede Woche backst:

Einmal pro Woche nimmst du **10 g Sauerteigstarter** aus deinem Glas und gibst ihn in ein neues Glas.

Dazu kommen **40 g Wasser** und **40 g Roggenmehl**.

Alles gut verrühren und dann den Deckel locker auflegen. Lass ihn ca. 8 Stunden oder über Nacht bei Raumtemperatur reifen. Danach geht's ab in den Kühlschrank, bis du ihn das nächste Mal brauchst!

Sauerteig für dein Rezept herstellen und in einem Rutsch den Sauerteigstarter auffrischen:

Wenn dein Rezept z. B. **150 g Sauerteig** verlangt, nimm am Abend vorher **25 g Sauerteigstarter** aus deinem Glas und gib ihn in ein neues, etwas größeres Gefäß. Füge **100 g Wasser** und **100 g Roggenmehl** hinzu – das ergibt 225 g Sauerteig.

Lass das Ganze über Nacht bei Raumtemperatur stehen. Am nächsten Tag ist dein Sauerteig wieder aktiv und bereit fürs Backen!

Die übrigen 75 g füllst du in ein sauberes Glas um und bewahrst es als Sauerteigstarter wieder im Kühlschrank auf. So hast du deinen Starter aufgefrischt und immer griffbereit.

Weitere Rezepte und
Anleitungen findest du auf
www.danysdelight.com

