



Weizensauerteig



**Deinen eigenen Weizensauerteig herstellen?
Kinderleicht und du brauchst nur zwei Zutaten – Weizenmehl 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:



**50 g Bio-Weizenvollkornmehl
50 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.



**75 g Bio-Weizenvollkornmehl
75 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



100 g Bio-Weizenvollkornmehl
100 g Wasser (lauwarm)

Entferne 100 g vom Starter. Füttere den Rest mit Mehl und Wasser, rühre gut um, decke es lose mit einem Deckel ab und lass es wieder über Nacht stehen.



100 g Bio-Weizenvollkornmehl
100 g Wasser (lauwarm)

Nimm diesmal 150 g vom Starter heraus und gib die gleiche Menge Mehl und Wasser zum verbleibenden Ansatz. Gut umrühren, lose mit dem Deckel abdecken und über Nacht ruhen lassen.



150 g Bio-Weizenmehl Type 550 - Achtung: Neues Mehl!
150 g Wasser (lauwarm)

Nun 200 g vom Starter entfernen, den Rest füttern, umrühren und wieder lose mit Deckel abdecken. Über Nacht ruhen lassen.



200 g Bio-Weizenmehl Type 550
200 g Wasser (lauwarm)

Entferne 250 g vom Starter, füge erneut Mehl und Wasser hinzu, rühre alles gut durch und lass es über Nacht reifen.



Jetzt sollte dein Sauerteig lebendig und schön blubberig sein! Er riecht leicht säuerlich und ist bereit fürs Backen. Wenn du ihn nicht direkt verwenden willst, einfach mit Deckel verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

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 **15 g Sauerteigstarter** aus deinem Glas und gibst ihn in ein neues Glas.

Dazu kommen **60 g Wasser** und **75 g Weizenmehl**.

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!

Hinweis: Ja, mein Weizensauerteig bekommt bei mir verhältnismäßig weniger Wasser als Mehl – ich verwende ein 1:4:5-Verhältnis. Dadurch wird der Sauerteig fester und genau das hat sich für mich über die Zeit als perfekte Routine bewährt.

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

Wenn dein Rezept z. B. **125 g Sauerteig** verlangt, nimm am Abend vorher **20 g Sauerteigstarter** aus deinem Glas und gib ihn in ein neues, etwas größeres Gefäß. Füge **80 g Wasser** und **100 g Weizenmehl** hinzu – das ergibt 200 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