

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: **Sauerteig selber machen**



**mehr Kochtipps:
lifechannel.ch/kochtipp**

Zubereitung

- Mehl und Wasser in einem Glas mischen, Deckel aufs Glas legen (nicht verschliessen), bei Raumtemperatur ca. 24 Stunden ruhen lassen.
- Tag 2 bis Tag 9 | Jeden Tag 60 g der angesetzten Starterkultur in ein anderes sauberes Glas geben, den Rest entsorgen. Roggen- und Weissmehl mit dem Wasser begeben, gut mischen. Deckel aufs Glas legen (nicht verschliessen), bei Raumtemperatur ca. 24 Stunden ruhen lassen. Gebrauchtes Glas gut reinigen, für den nächsten Tag bereitstellen.
- Tag 10 bis Tag 12 | Jeden Tag 25 g der Starterkultur mit dem Weissmehl und Wasser mischen, Deckel aufs Glas legen (nicht verschliessen), bei Raumtemperatur ca. 24 Std. ruhen lassen, den Rest entsorgen.
- Tag 13 | Der Sauerteig weist regelmässige kleine Blasenbildung auf und kann somit zum Backen und zur Weiterverarbeitung verwendet werden.

Zutaten

- 50 g Roggenvollkornmehl
- ½ dl Wasser

- 40 g Roggenvollkornmehl
- 40 g Mehl
- 1 dl Wasser

- 50 g Weissmehl
- ½ dl Wasser