



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



## Sauerteig



**Dauer**  
ca. 6–8 Stunden



**Schwierigkeit**  
mittel



**Portionen**  
250 g Sauerteig

### Zutaten

2 EL aktiver Sauerteig  
150 g Wasser  
120 g Roggenvollkornmehl

### Beschreibung

«Fütterst» du nach diesem Rezept deinen Sauerteig, so kannst du ihn perfekt für das Sauerteigbrot-Rezept verwenden und hast noch etwas übrig, um ihn wieder zu füttern und im Kühlschrank aufzubewahren.

### Zubereitung

Alle Zutaten in ein hohes Schraubglas geben und gut miteinander vermischen. Über Nacht oder 6 bis 8 Stunden stehen lassen, bis sich der Sauerteig in etwa verdoppelt hat. Dann ist er bereit zum Backen.

### Zubereitung

Je aktiver der Sauerteig, desto besser wird das Backergebnis sein. Sollte sich der Sauerteig nicht verdoppeln, dann lieber das Rezept noch einmal wiederholen, bis der Sauerteig richtig aktiv ist.

