

# Frau Petra kocht

kochen♥lernen♥lachen♥genießen

---

🌿 100 g Roggenkörner

in den Mixtopf und 1min/Stufe 10 mahlen

🌿 150 g Roggenmehl Typ 1150

dazugeben und 10sek./Stufe 4 mischen und in ein Schraubglas umfüllen.

1. Tag (immer dieselbe Uhrzeit)

🌿 50 g Dieser Mehlmischung in ein 1L Weckglas geben

🌿 60g Wasser auf 37°C erwärmen

Und zum Mehl geben und zu einem Brei verrühren.

Ich habe mein Glas in den Backofen gestellt und nur die Lampe angemacht. Für die Sauerteig-Reifung braucht man etwa 24-28°C.

Achtung: sehr sauber arbeiten

2.Tag bis 5.Tag

🌿 50g Mehlmischung

🌿 60g warmes (37°C) Wasser

ins Glas geben.

Sauerteig ist fertig. Jetzt habe ich 7 bis 14 Tage Zeit, um ein Brot zu backen.

Ich behalte 50g des Sauerteiges übrig, welches ich dann wieder anfüttern kann...

Ich habe von Bäckern gehört, dessen Sauerteig 15 Jahre und älter war

*Ich wünsche dir einen wunderschönen Lieblingstag.*

Eure Petra