

# ***Frau Petra kocht***

*kochen♥lernen♥lachen♥genießen*

## **Sauerteig füttern**

Am besten ist es, wenn du deinem Sauerteig einen Namen gibst. Roggi finde ich ganz lustig und so heißt meiner mittlerweile.... dadurch wird er eine Persönlichkeit und man vergisst ihn nicht zu füttern. Ich habe mir angewöhnt, Roggi sonntags zu füttern, diese Regelmäßigkeit verhindert auch, dass er verhungert und stirbt.

Ich habe mir zwei Weckgläser a 1 Liter zugelegt, bei denen der Deckel nur lose aufliegt. So fülle ich sonntags den Rest Sauerteig um und gebe nach Bedarf Roggenvollkornmehl dazu,

so zwischen 30 und 100g,

je nachdem, wieviel ich brauchen werde.

Dann gebe ich dementsprechend Wasser dazu, so dass eine breiige "Pampe" entsteht.

Bei 30g Roggen etwa 40 bis 50g Wasser.

Gut miteinander verrühren und auf der Arbeitsplatte stehen lassen.

Ein Tag später bilden sich kleine Bläschen. Nun den Sauerteig in den Kühlschrank stellen und fleißig benutzen, je nach Rezept.

*Ich wünsche dir einen wunderschönen Lieblingstag ♥♥*  
*Deine Petra*