

Sauerteig mit Joghurt

Quelle, gefunden bei, <http://www.arminkrenz.de/brotbacken.htm>

1. 1. Tag z.B. morgens,
Sauerteig-Grundansatz:
50 g Roggenmehl Type 997
100 g Wasser auf 40°C temperiert
1 El Joghurt (mit lebenden Joghurt-Bakterien,
Zutaten verrühren, einen Tag bei 23 - 25 Grad C stehen lassen.
2. 2. Tag, morgens:
50 g Roggenmehl Type 997
50 g Wasser auf 40°C temperiert einrühren,
abgedeckt 10-12 Stunden bei 25 - 35 Grad C stehen lassen.
3. 2. Tag, abends: wie Position 2 wiederholen
4. 3. Tag, morgens: wie Position 2 wiederholen
5. 3. Tag, abends: wie Position 2 wiederholen
6. Tag: Zum Schluss
50 g Roggenmehl ohne Wasser unterrühren und nochmals 24 Stunden stehen lassen.

Kennzeichen dafür, dass der Vorgang gut verlaufen ist und abgeschlossen werden kann, sind das Aufgehen der Starterkultur und das Vorhandensein von Gärungsblasen.

Sauerteig-Grundansatzes (im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar).

Wichtig: Die o.a. Temperaturen sind einzuhalten, damit die Kulturen sich entwickeln können.