

GLUTENFREIER Teff-Buchweizen SAUERTEIG

Schritt für Schritt Anleitung

- 50% Buchweizenmehl
- 50% Teffmehl braun

SO WIRD'S GEMACHT:

Tag 1: 50g Mehlmischung mit 50g lauwarmen Wasser in einem Schraubglas (400g -500g Fassungsvermögen) vermengen. Wichtig: Es dürfen keine trockenen Mehlstellen mehr übrig bleiben. Glas immer nur locker abdecken (Deckel nicht verschrauben). Bei Zimmertemperatur 24h stehen lassen.

Tag 2: (ca. 24h Stunden später): 50g Mehlmischung und 50g lauwarmes Wasser zum Glas vom ersten Tag hinzufügen, durchmischen und erneut 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 3: (ca. 24h nach Tag 2): 50g Mehlmischung und 50g lauwarmes Wasser zum Glas vom zweiten Tag hinzufügen, durchmischen und erneut 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die Aktivität des Anstellguts steigt an.

Tag 4: 50g Anstellgut aus Tag 3, 50g Wasser und 50g Mehlmischung vermischen. Erneut für ca. 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Tag 5: 50g Anstellgut vom vierten Tag mit jeweils 50g Wasser und 50g Mehlmischung verrühren. Die Mischung erneut bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Nach 8–12 Stunden kann das Anstellgut entweder im Kühlschrank gelagert oder direkt fürs Backen verwendet werden. Das glutenfreie Anstellgut lässt sich problemlos einige Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Wenn es jedoch länger gelagert werden sollte empfiehlt es sich, das Anstellgut zwischendurch aufzufrischen.

So wird aufgefrischt oder der backfertige Sauerteig vorbereitet:

Nehmen Sie das Anstellgut aus dem Kühlschrank.

Geben Sie gleiche Teile Mehl und Wasser hinzu (z. B. 80g Anstellgut + 80 g Mehl + 80g lauwarmes Wasser).

Rühren Sie alles gut durch, bis eine homogene Masse entsteht.

Lassen Sie das Anstellgut bei Zimmertemperatur einige Stunden stehen, bis sich Bläschen bilden und es angenehm säuerlich riecht.

Danach kann es wieder im Kühlschrank gelagert oder direkt zum Backen verwendet werden.