



# Hefe selber machen

Zeit gesamt  
🕒 7h 55min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rosinen	50 g
Zucker	1 EL
Wasser	500 ml

## Zubereitung

1. Wähle ein sauberes Fermentationsglas. Ein hohes verschließbares Einmachglas oder eine alte Milchflasche sind gut geeignet.
2. In die Flasche Rosinen, Zucker und lauwarmes Wasser geben und so lange schütteln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Flasche an einen warmen (25 °C bis 35 °C) Ort stellen, Deckel nur lose auflegen und 3–8 Tage fermentieren lassen.
3. Flasche min. zweimal täglich schwenken und entlüften, Deckel dafür vollständig öffnen. Nach etwa 3–8 Tagen ist die Hefe zur Verwendung bereit.
4. Für die Verwendung Hefewasser durch ein Sieb gießen und wie gebrauchtsübliche Hefe verwenden. 150 ml Hefewasser entsprechen ca. 12 g Frischhefe oder 4 g Trockenhefe auf 500 g Mehl. Im Rezept verwendete Flüssigkeit durch Hefewasser austauschen.

Viel Freude beim Backen!

Info: Das Hefewasser ist fertig, wenn es nach Hefe duftet, die Bläschenbildung abgenommen hat und die Trockenfrucht oben aufschwimmt.

Tipp: Neben Rosinen können auch andere Trockenfrüchte wie Aprikosen oder Feigen verwendet werden. Unbedingt auf ungeschwefelte und pestizidarme Zutaten achten, da Schwefel und Pestizide die Vermehrung von Hefen verhindern. Sonne und direkte Hitze für das Gefäß vermeiden. Je wärmer die Temperatur, desto schneller kann die Hefe geerntet werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	45 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	0 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g