



Rezepte > Andere

# Selbst gemachter Sauerteig

Zeit gesamt  
🕒 168h

Zubereitungszeit  
🥣 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 2 Portionen

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Dinkelvollkornmehl | 350 g  |
| Wasser             | 350 ml |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Glas mit Schraubverschluss

1. 50 g lauwarmes Wasser und 50 g Dinkelvollkornmehl in ein sauberes, mittelgroßes Glas (zum Beispiel ein Einmachglas) füllen und gründlich verrühren, bis eine glatte, dicke Paste ohne Mehlklümpchen entsteht. Es ist wichtig, das Glas nicht luftdicht zu verschließen, da der Sauerteig atmen muss. Das Glas an einen warmen Ort bei etwa 20 bis 24 °C stellen und diesen Ansatz nun für 24 Stunden ruhen lassen.

### 2. Der tägliche Rhythmus (Füttern)

Ab dem nächsten Tag beginnt der tägliche Rhythmus des Fütterns, um den Sauerteig stark und triebfähig zu machen.

### Tag 2 bis Tag 7:

Die Hälfte des aktuellen Ansatzes abnehmen und den Rest erneut mit 50 g lauwarmem Wasser und 50 g Dinkelvollkornmehl füttern. Alles gut verrühren und den Ansatz wieder an einem warmen Ort ruhen lassen.

3. Der Sauerteig ist bereit, wenn er nach einer Fütterung innerhalb von vier bis sechs Stunden sein Volumen verdoppelt und voller Bläschen ist. Ab diesem Zeitpunkt kann man ihn bei Raumtemperatur einmal täglich oder im Kühlschrank einmal pro Woche füttern, wobei er im Kühlschrank deutlich langsamer reift.

Viel Freude beim Backen!

### Tipp:

Anstelle von Dinkelvollkornmehl kannst du auch andere Mehle wie z.B. Roggenvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl verwenden.

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 625 kcal |
| Kohlenhydrate  | 116 g    |
| Eiweiß         | 22 g     |
| Ballaststoffe  | 14 g     |
| Fette          | 5 g      |