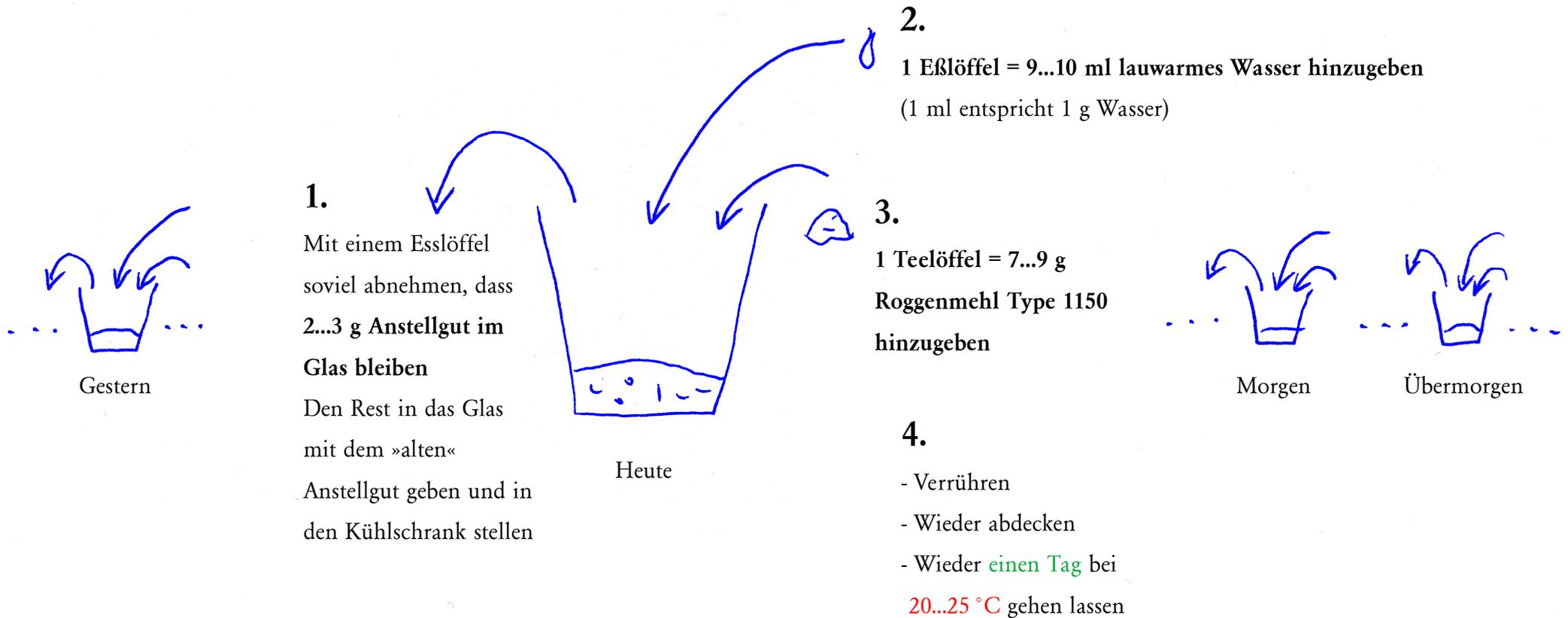


Anstellgut täglich füttern

Mein Glas wiegt:



1. Mit einem Esslöffel soviel abnehmen, dass **2...3 g Anstellgut im Glas bleiben**
Den Rest in das Glas mit dem »alten« Anstellgut geben und in den Kühlschrank stellen

2. 1 Eßlöffel = 9...10 ml lauwarmes Wasser hinzugeben
(1 ml entspricht 1 g Wasser)

3. 1 Teelöffel = 7...9 g Roggenmehl Type 1150 hinzugeben

4. - Verrühren
- Wieder abdecken
- Wieder **einen Tag** bei **20...25 °C** gehen lassen

Anstellgut neu ansetzen

- Mit den gleichen Mengen wie oben beginnen
- An den ersten zwei Tagen zweimal täglich füttern
- Wenn nach 2 bis 3 Tagen die richtigen Bakterien und Pilze die Oberhand gewinnen (riecht leicht säuerlich), dann kann dieser Starter täglich gefüttert werden, siehe oben
- Wenn die spontane Säuerung nicht klappt, einfach nochmal von vorne anfangen!
- Varianten: Roggenvollkornmehl | etwas mehr Wasser | etwas wärmer stellen

Das Anstellgut

- sieht hellbraun aus,
 - riecht leicht säuerlich und
 - ist dünnflüssig bis teigig
- Dann ist alles in Ordnung.

Dies ist eine Hilfestellung zu Sauerteig-Rechner und Rezepten von www.brotbarth.de, Andrej Barth 30. Januar 2020