

# Sauerteigbrot

Zutaten für den Sauerteigansatz:  
75g Mehl (Dinkel, Roggen, Buchweizen...)  
100ml Wasser

Du benötigst außerdem ein größeres Glasgefäß (z.B. 1l Weckglas)



Zubereitung des Sauerteigansatzes:

Mehl und Wasser miteinander im Glasgefäß verrühren. Glasgefäß mit nur aufgelegtem Deckel bei Raumtemperatur ohne direkte Sonneneinstrahlung abstellen.

2 weitere Tage mit der gleichen Menge Mehl und Wasser "füttern". Einen weiteren Tag mit aufgelegtem Deckel "wachsen" lassen.

Tip: Glasgefäß am besten in eine kleine Schale stellen, da der Ansatz gern mal ausläuft.

Zutaten für ein Sauerteigbrot:

400g Sauerteigansatz - restlichen Ansatz im Kühlschrank lagern.  
600g Mehl (Dinkel, Roggen, Buchweizen...)

1-2 EL Salz

250-450ml Wasser oder Kombucha

Zubereitung:

Mehl, Salz und Sauerteigansatz vermischen und nach und nach Wasser hinzugeben bis ein fester Teig entsteht. Den Teig dann auf einer bemehlten Fläche für 2-3 min. voll Hand kneten. Den Teig in eine Brotbackform geben, tief mit einem Messer einschneiden und mit feuchtem Tuch abgedeckt für 16-24h bei Raumtemperatur gehen lassen.

Brot bei 175°C für 45-60 min backen.