

## **Sauerteig selber herstellen**

### **Zubereitung:**

125g Roggenmehl oder Roggenvollkornmehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Wasser vermischen und abgedeckt bei Zimmertemperatur zwei Tage stehen lassen.

Danach dem bestehenden Sauerteigansatz weitere 150g Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und gut vermengen.

Diesen Vorgang nochmals 3 Tage wiederholen, dann ist der Sauerteigansatz fertig (Der Teig wirft Blasen und riecht säuerlich) und kann mit entsprechender Roggenmehlmenge, Gewürze und Wasser (je nach Brotgröße und Art des Brotes) zu einem Sauerteigbrot angesetzt werden.

Diesen Brotteig weitere ca. 8 Stunden stehen lassen.

Dann den Brotteig bei ca. 200°- 220° backen.

**Guten Appetit**