



Hefewasser

Tag 1- 4 (4Tage Fermentationszeit)

Geben Sie in eine 1 l-Flasche:

2 St Datteln
50 g Öko Vollrohrzucker
950 g sauberes frisches Wasser (benutzen Sie nur, was sie auch selbst trinken würden)

Flasche verschließen und gut schütteln. Danach öffnen Sie den Deckel ein wenig, so dass Luft aus der Flasche entweichen aber nicht eindringen kann. Lassen Sie die Flasche bei Zimmertemperatur und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen und die Mischung für vier Tage „reifen“: Die Hefen und Milchsäurebakterien, die auf den Datteln leben, füttern den Zucker und vermehren sich.

Die Flasche muss täglich geschüttelt werden, mindestens jedoch 2 Mal pro Tag. Immer wenn Sie daran denken gut durchschütteln. Gehen Sie aber vorher sicher, dass die Flasche vor dem Schütteln verschlossen ist und danach wieder leicht geöffnet wird. Das Schütteln verhindert Schimmelbildung und stärkt die natürlichen Hefen.

Auffrischen (füttern) des Grundansatzes

Tag 5 - 8 (4 Tage Fermentationszeit)

Das Hefewasser sollte nun bereits etwas Aktivität zeigen. Kleine Blasen strömen nach oben und bilden Schaum an der Oberfläche. Jetzt ist es sinnvoll, das Wasser aufzufrischen, d.h., die Mikroorganismen in der Flasche bekommen noch eine Futterration, damit sie sich weiter vermehren. Dadurch wird das Hefe- bzw. Fermentwasser noch „stärker“ und noch „aktiver“. Das geht wie folgt:

Geben Sie in die Flasche:

1 weitere Dattel
20 g Öko Vollrohrzucker

Flasche verschließen und gut schütteln. Danach den Deckel wieder „anlegen“, so dass die Luft entweichen aber nicht eindringen kann.

Während der nächsten 4 Tage Reifezeit wieder täglich mindestens 2 Mal schütteln. Bitte die Flasche immer langsam und vorsichtig öffnen.

Nach insgesamt 8 Tagen ist das Hefewasser fertig. Jetzt sind genügend aktive Hefen und Milchsäurebakterien vorhanden, um einen guten Sauerteig zu bilden. (Siehe Brotrezept)

Für den Teig sieben Sie bitte das Hefewasser ab. Den nicht benötigten Rest können Sie als Starter für ihr nächstes Brot im Kühlschrank aufbewahren.

Am besten starten Sie dann wieder zusätzlich einen neuen Hefewasser-Ansatz. Dann haben sie immer genügend davon vorrätig.