

# Sauerteig der Mühle RENATA, Schwensby Tipps + Tricks

---

Unser Sauerteig ist ein Naturprodukt, hergestellt nur aus unserem Roggenschrot und Wasser.

Damit Sie recht lange Freude daran haben, hier ein paar Tipps zum Umgang mit „Hermann“:

## Wenn Sie viel backen:

Lassen Sie den Sauerteig bei Raumtemperatur in einer Schüssel stehen. Diese darf **NICHT luftdicht** verschlossen werden. Er benötigt hier am meisten Pflege:

Sie müssen ihn alle 12 – 24 Std mit jeweils 50 g Schrot und 50 g lauwarmen Wasser „füttern“. Das machen Sie solange, bis Sie die gewünschte Menge erreicht haben. Dann wieder verbrauchen.

Es reicht schon eine kleine Menge übrig zu behalten, um wieder mit 50 g Schrot und 50 g Wasser von vorne zu beginnen.

## Wenn Sie nicht so oft backen:

Lagern Sie „Hermann“ im Kühlschrank, dort kann er ca. 4 Wochen ganz ohne Pflege auskommen.

Nach dieser Zeit sollte er verjüngt werden, da er sonst zu viel Säure entwickelt.

### Das geht so:

Sie nehmen einen Teelöffel Ihres „Kühlschrank-Hermanns“ ab (den Rest tun Sie weg oder geben ihn an Freunde weiter), vermischen ihn mit 50 g Schrot und 50 g lauwarmem Wasser und lassen ihn wieder 12 – 24 Std stehen. Dann wieder täglich 50 g Schrot und 50 g Wasser dazu, bis zur gewünschten Menge. Dann kommt „Hermann“ wieder ins Schraubglas und ab in den Kühlschrank, so haben Sie dann wieder 4 Wochen Ruhe.

## Wenn Sie mal länger nicht mehr backen wollen:

Streichen Sie Ihren Sauerteig dünn auf Teller und trocknen ihn bei Raumtemperatur. Wichtig ist, darauf zu achten, dass er gut durchgetrocknet ist. Dann zerkleinern Sie ihn zu Pulver und verschließen ihn luftdicht.

### Wenn Sie ihn dann wieder benötigen:

- Ein halbes Teelöffelchen des Pulvers
- 50 g lauwarmes Wasser
- 50 g Schrot
- 24 Std bei Raumtemperatur und „Hermann“ ist wieder einsatzbereit.

⇒ So getrocknet, bleibt er ca. ½ Jahr aktiv.



**Viel Spaß beim Backen wünscht das Team der Mühle Schwensby!**