

# Roggen-Sauerteig

## Zutaten:

Roggenvollkornmehl

Wasser

## Zubereitung:

Um einen Sauerteig zu bekommen, benötigt man vor allem viel Zeit.

Den Ansatz immer warm stellen, ca. 20° C. Der Ansatz sollte lieber etwas feuchter sein als zu trocken. Während der Reifung riecht der Ansatz jeden Tag etwas anders, zum Schluss sollte er seinen typischen leicht würzig-säuerlichen Geruch haben.

### 1. Tag

100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser verrühren und warm stellen (ca. 20° C).

### 2. Tag

nach ca. 24h 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

### 3. Tag

nach ca. 24h nochmals 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

### 4. Tag

nach ca. 24h wieder 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

### 5. Tag

nach ca. 24h zum letzten Mal 100 gr. Roggenmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

### 6. Tag

Jetzt sollten ca. 1kg Teig in der Schüssel sein. Ca. 200 gr. davon abnehmen und in ein Glas geben. Im Kühlschrank hält sich der Sauerteig 1-2 Wochen, um für das nächste Brot genutzt zu werden.

Von dem restlichen Teig ein Brot backen.