



# NORAS TIPPS FÜR SAUERTEIG

VON: NORA RINGEISEN

---

IHR HÄTTET GERN EINEN VON  
NORAS SAUERTEIG-  
STARTERN?

DANN MELDET EUCH UNTER  
NORA.RINGEISEN@GMX.DE

WER GERN MIT DEM BROT  
BACKEN STARTEN MÖCHTE,  
FINDET UNZÄHLIGE WEITERE  
TIPPS UND REZEPTE AUF DER  
SEITE [WWW.PLOETZBLOG.DE](http://WWW.PLOETZBLOG.DE)

---

## SAUERTEIG - ANSTELLGUT PFLEGEN

MIT EINEM SAUERTEIG-STARTER  
LASSEN SICH UNENDLICH VIELE  
BROTE BACKEN - WENN MAN DAS  
ANSTELLGUT PFLEGT UND  
VERLÄNGERT. HIER NORAS TIPPS:

DAS ANSTELLGUT SOLLTE IMMER  
DANN AUFGEFRISCHT WERDEN, WENN  
ES ZUM BACKEN BENÖTIGT WIRD. EIN  
FRISCHES, AKTIVES ANSTELLGUT HAT  
MEHR TRIEBKRAFT UND BRINGT  
BESSERE ERGEBNISSE. ABER AUCH,  
WENN ES NICHT GEBRAUCHT WIRD,  
MUSS ES "GEFÜTTERT" WERDEN (CA.  
NACH 7 TAGEN).

### DIE AUFRISCHUNG:

- 50 G WASSER CA. 40-45°C
- DARAUF 50 G ROGGENMEHL TYP 1150
- DARAUF 10G ANSTELLGUT (ALTER SAUERTEIG AUS DEM KÜHLSCHRANK)

MIT EINEM SAUBEREN LÖFFEL GUT  
VERMENGEN UND CA. 6-8 STUNDEN  
BEI RAUMTEMPERATUR MIT DECKEL  
REIFEN LASSEN (MENGE VERDOPPELT  
SICH UNGEFÄHR). OBEN BILDET SICH  
EINE WÖLBUNG.

BIS ZUR NÄCHSTEN VERWENDUNG /  
AUFRISCHUNG WIEDER IN DEN  
KÜHLSCHRANK STELLEN.

---

