

# Rezepte

## Roggensauerteig

(zum Backen von Roggenbrot)

### Zutaten:

100 g Roggenmehl Type 1150 / Roggenvollkornmehl Type 1800  
100 ml Wasser

### Zubereitung:

Tag 1: 50 g Roggenmehl mit 50 ml Wasser verrühren, abdecken (großes Glas, nicht luftdicht) und bei Zimmertemperatur zwei Tage stehen lassen. Der Teig fängt zu gären an (Bläschenbildung).

Tag 3: 50 g Roggenmehl und 50 ml Wasser unterrühren, wieder wie zuvor behandeln und einen Tag stehen lassen.

Tag 5: Jetzt ist der Sauerteig gebrauchsfertig.

Brotteigen gibt man ca. 10 % Sauerteig zu.

Den restlichen Sauerteig füttert man wieder mit Mehl und Wasser und lässt ihn zum Gären 1 - 2 Tage stehen. Er ist eine Woche im Kühlschrank haltbar, außerdem lässt er sich auch einfrieren.

weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite

[www.tonmuehle.de](http://www.tonmuehle.de)