

Hefe selber ansetzen

In dieser Zeit kann es durchaus vorkommen, dass Hefe zu einem raren Lebensmittel wird. Daher hier ein Rezept, um selber Hefe zu machen.

Das wird benötigt:

- 500ml lauwarmes Wasser
- 60g ungeschwefelte Trockenfrüchte (z.B. Datteln)
- 1 EL Zucker
- Eine verschließbare Flasche

Und so geht's:

Alle Zutaten in die Flasche geben und gut schütteln. An einem warmen Ort einige Tage stehen lassen. Dabei zweimal am Tag die Flasche gut schütteln und täglich den Deckel kurz öffnen, um Gase entweichen zu lassen.

Nach ca. einer Woche ist das Hefewasser fertig.

Es haben sich kleine Bläschen gebildet, das Wasser ist trüb und riecht typisch nach Hefe. Im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch auf Zimmertemperatur bringen.

Einfach die Menge an Flüssigkeit im Rezept durch Hefewasser ersetzen. Der Teig braucht deutlich länger zum Gehen.

Viel Spaß beim Backen