



## Sauerteigansatz

### 1. Tag

1 Einmachglas ohne Gummiring (notiere das Gewicht des Glases)

25 g Vollkornmehl  
25 g Dinkelmehl (Typ 2050)  
50 ml lauwarmes Wasser

Die Zutaten im Glas gut verrühren. Den Deckel auflegen (nicht fest verschließen) und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

### 2. Tag

50 g von dem Sauerteigansatz entnehmen. Den Rest entsorgen.  
Nun kommen wieder 50 g der Mehlsorten, 50 ml lauwarmes Wasser zum Ansatz und werden wieder gut verrührt (anfüttern). Den Deckel auflegen und wieder über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

### 3. Tag – 7. Tag

Den oben genannten Schritt (2. Tag) bis zu Tag 7 wiederholen. Es sollten sich ab dem zweiten Tag kleine Bläschen auf der Oberfläche des Ansatzes gebildet haben.

### 8. Tag

Der Sauerteigansatz ist nun einsatzbereit. Er sollte sich vermehrt haben, kleine und große Bläschen gebildet haben und angenehm säuerlich riechen.

Nun kannst du ans Brot backen gehen. Wenn du den ganzen Ansatz nicht brauchst, stelle ihn in einem Schraubglas in den Kühlschrank. Er hält sich dort eine knappe Woche, also fürs nächste Brot. Oder, du gibst ihn an jemand weiter.