

## Sauerteig Starterkultur mit Vollkorn-Weizenmehl Rezept - Wenn Nerds backen

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
400 g	Vollkorn-Weizenmehl

**Tag 1:** 200 g Wasser mit 100 g Vollkorn-Weizenmehl rühren bis eine homogene Mischung entsteht. Da wir die doppelte Menge an Wasser verwenden, sollte dies einfach gelingen. Das Wasser sollte dabei nicht zu kalt sein. Ich habe meins ein paar Stunden bei Raumtemperatur in einem Krug stehen lassen. Am einfachsten gelingt das Mischen mit einer Gabel. Ich habe einen Glaskrug für das Ansetzen meiner Sauerteig Starterkultur gewählt und habe mir sagen lassen, dass Metallgefässe sich dafür nicht eignen (ob das auch wirklich stimmt, kann ich nicht bestätigen). Ein Plastikgefäss sollte aber auch kein Problem sein. Die Mischung unverdeckt irgendwo hinstellen, wo sie nicht vom Durchzug oder von grösseren Temperaturschwankungen gestört wird.

**Tag 2:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen.

**Tag 3:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen.

**Tag 4:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen.

**Tag 5:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen. Von nun an decken wir unsere Starterkultur mit einem Tuch oder etwas Klarsichtfolie ab, damit die Mischung nicht zu sehr austrocknet.

**Tag 6:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen. Das Gefäss wieder abdecken.

**Tag 7:** 50 g Wasser und 50 g Vollkorn-Weizenmehl der Mischung begeben und wieder alles mit einer Gabel vermischen. Das Gefäss wieder abdecken.

**Tag 8:** Die Sauerteig Starterkultur ist endlich bereit! Entweder ihr beginnt gleich mit dem Backen (dafür haben wir natürlich auch ein Rezept) oder ihr stellt das Gefäss in den Kühlschrank. Dadurch verlangsamt sich die Aktivität der Bakterien und die tägliche Fütterung kann beendet werden. Übrigens wird Lia manchmal eifersüchtig, wenn ich abends noch Mama (so nenne ich meine Kultur) füttern muss.