

HEFE VERMEHREN – AUS 1 MACH 14!



Falls du nur noch ganz wenig Hefe zu Hause hast, aber gerne welche auf Vorrat herstellen möchtest, gibt's hier den ultimativen Trick, um Hefe zu vermehren! Übrigens kannst du Hefewürfel immer einfrieren, so hast du sie jederzeit auf Vorrat. Das Hefevermehren hat nicht nur den Vorteil, dass du mehr davon hast, sondern auch viele weitere. Durch die Herstellung eines Vorteiges ist auch die Zubereitung etwas anders. Du erhältst dadurch eine bessere Teigkonsistenz, eine bessere Teigverarbeitungsfähigkeit, eine verbesserte Schnittfähigkeit der Krume (bei Brot), das Gebäck hält länger frisch, schmeckt nicht hefig, du kannst den Teig viel länger bearbeiten, da die Hefe nicht säuert und du erhältst ein abgerundetes, volles Aroma, ganz ohne Hefegeschmack. Die Gebäcke sind außerdem bekömmlicher. Es gibt dabei im Prinzip nur einen Nachteil: der Teig muss oder darf länger aufgehen – also hast du mehr Zeit zur Verarbeitung und musst nicht hetzen. Ein weiterer Vorteil ist auch, dass du den hergestellten Hefeteig nicht sofort verwenden musst, er darf auch gerne im Kühlschrank abgedeckt mehrere Tage ruhen, er säuert nicht und schmeckt frisch wie am ersten Tag.



Zubereitungszeit
2 Minuten



Kühlzeit
1 Stunden

ZUBEREITUNG

Verrühre die Hefe mit dem Zucker, Wasser und dem Mehl. Lasse den Vorteig nun abgedeckt an einem warmen Ort (28°C) etwa 20 Minuten aufgehen, bis sich das Volumen etwa verdreifacht hat. 28°C ist die optimale Temperatur zur Vermehrung der Hefe. Rühre die Hefemischung anschließend durch und fülle sie in kleine Eiswürfelbehälter ein (jeweils ca. 15 Gramm). Friere den Behälter abgedeckt ein. Wenn du möchtest, kannst du die Hefe nun im Eiswürfelbehälter, oder aber auch in einer luftdichten Form im Gefrierfach etwa 5-6 Monate lagern.

ZUTATEN:

- 21 g** Frischhefe
- 15 g** Zucker
- 100 g** Wasser
- 100 g** Mehl
(Weizenmehl
Typ 405)

WEITERVERARBEITUNG

Verwende die selbstgemachte Hefe nun wie einen normalen Hefewürfel weiter. Achte darauf, dass Hefe niemals direkt mit Salz oder Fett in Berührung kommt. Diese beiden Zutaten gibst du am besten immer zum Schluss in den Teig, damit die Hefe ihre Gäreigenschaft nicht verliert. Verwende pro 500 Gramm Mehl einen Würfel deiner selbstgemachten Hefe. Nimm sie dafür aus dem Gefrierfach heraus und löse sie in etwa 2-3 Esslöffeln Wasser auf oder lasse sie kurz auftauen. Bereite den Hefeteig zu und lasse ihn dann abgedeckt an einem warmen Ort bei etwa 32-34°C aufgehen. Gehe hierbei nicht nach einer bestimmten Zeit, sondern eher nach dem Volumen des Teiges, dieser sollte sich mindestens verdoppelt haben. Ab 45°C stirbt Hefe, also beim Backen im Ofen. Lasse Hefeteig daher nie zu heiß aufgehen.



Wenn du einen Hefeteig mit viel Fett zubereitest, dann brauchst du in der Regel auch mehr Hefe, da Fett die Hefe blockiert.



Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally <3