



HEFE SELBER MACHEN / FERMENTIERTES WASSER / HEFEWASSER



Man verträgt Brote und Hefegebäck besser, wenn die Teige lange genug aufgehen (fermentieren). Durch die Fermentation werden organische Stoffe in Gas, Säure oder Alkohol umgewandelt.



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 1

ZUBEREITUNG

Verwende für die Zubereitung eine große Flasche mit 1 Liter Füllvermögen. Der Flaschenhals sollte so groß sein, so dass die Datteln hineinpassen und man sie auch wieder entfernen kann. Fülle alle Zutaten in die Flasche ein, verschließe sie und schüttle sie kräftig durch. Lass die Flasche nun bei Raumtemperatur 8 Tage stehen und schüttle sie 2 Mal pro Tag. Öffne die Flasche vorsichtig, um die Gase entweichen zu lassen. Durch die kleine Wasseroberfläche und dem Schütteln wird das Hefewasser nicht schimmeln und die Hefe wird aktiviert.

Nach 8 Tagen ist das Hefewasser bereit für die Verwendung. Danach kann das Hefewasser im Kühlschrank gelagert werden und es ist mehrere Monate haltbar.

VERWENDUNG

Bei Brot- oder Pizzarezepten wird die normale Flüssigkeit (Wasser) durch Hefewasser ausgetauscht. Den Teig wie gewohnt zubereiten und über Nacht gehen lassen.

Muss ich wieder 8 Tage warten, um neues herzustellen? Wenn das Hefewasser fast fertig ist, kannst du einen Teil aufbewahren, die Datteln entfernen, das Wasser mit frischem handwarmem Wasser auf 1 Liter auffüllen und wieder Zucker zufügen. Kräftig schütteln und nach etwa 2-4 Tagen ist das Hefewasser fertig. Die Herstellung von Hefewasser dauert bei der Zubereitung mit einem alten Teil Hefewasser nicht so lange, weil ein Teil des Wassers schon fermentiert ist. Rieche an dem Hefewasser und du kannst feststellen, ob es lange genug gegärt ist. Es sollte ähnlich wie Most riechen.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN FÜR 1 LITER:

- 2 Datteln (oder Erdbeeren, Blüten, andere essbare Früchte, Obst, Blüten)
- 50 g Zucker
- 1 l handwarmes Wasser
- 1 große Flasche mit einem kleinen Flaschenhals

DIE GANZE WELT BESTEHT AUS WILDEN HEFEN UND BAKTERIEN, DIE NUR DARAUF WARTEN VERMEHRT UND VERWENDET ZU WERDEN. DIE VORTEILE VON SELBST GEMACHTER HEFE SIND EINDEUTIG.:

SIE IST::

- verträglicher
- sehr einfach herzustellen
- nicht gebleicht
- ganz natürlich und ohne Chemie
- nicht verstopfungsfördernd und sogar sehr positiv für die Darmflora