

Wie stelle ich einen Vorteig her?

Eine Anleitung um Hefe zu sparen 😊

Dies Anleitung gilt für jedes Rezept, dass mit Hefe hergestellt wird. **Bitte beachten, dass nur Hefe in den Vorteig kommt, später wird dann keine Hefe mehr dem Teig zugesetzt.** Wenn ihr die Zeit habt, macht Variante 1.

Hinweis:

Der Teig mit lang geführtem Vorteig (über Nacht) ist fester als ohne Vorteig oder kurzem Vorteig. Bitte bei Variante 1, wenn der Teig fester ist als normal, die Teigruhe auf 60 min setzen immer und auch die Gare auf 60 min halten im Minimum. Teige in Kastenform sollten vor dem Backen wenigstens $\frac{3}{4}$ der Formhöhe erreicht haben.

Variante 1:

- 1.) Einen Tag vorher vermischt ihr die Hälfte des verwendeten Mehles mit der gesamten Menge an Flüssigkeit, aber KALT und gebt, egal für welches Rezept, nur 2g Frischhefe oder 1g Trockenhefe dazu.
- 2.) Diese Mischung gut durchkneten, dass Luft in die Masse kommt, dann ordentlich den Rand zusammenkratzen und gut abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- 3.) Am nächsten Tag mind. 1h vor dem Teigmachen aus dem Kühlschrank holen und dann die restlichen Zutaten dazu geben. Bitte beachten das schon die Hälfte an Mehl und die ganze Flüssigkeit im Teig sind.

Variante 2:

- 1.) 1h bevor der Teig gemacht wird vermischt ihr die Hälfte des verwendeten Mehles mit der gesamten Menge an Flüssigkeit, aber WARM (nicht mehr als 30°C!!!) und gebt, egal für welches Rezept, nur 2g Frischhefe oder 1g Trockenhefe dazu.
- 2.) Diese Mischung gut durchkneten, dass Luft in die Masse kommt, dann ordentlich den Rand zusammenkratzen und gut abgedeckt in der Küche stehen lassen.
- 3.) Wenn ihr dann nach mind. 1h den Teig macht, einfach mit den restlichen Zutaten den Teig herstellen. Bitte beachten das schon die Hälfte an Mehl und die ganze Flüssigkeit im Teig sind.