

## Mutterhefe selbst machen

### Zutaten:

100g Mix B

85g Wasser mit 30°C (nicht mehr und nicht weniger)

20g Honig

1 Krümmel Frischhefe oder eine Prise Trockenhefe

Alle Geräte, Schüsseln und Oberflächen müssen absolut sauber sein, da sonst die Mutterhefe kippen kann und man von vorne anfangen muss. Auch darauf achten, dass die Hände absolut sauber sind!!! Sollte die Mutterhefe aber gammelig, sauer nicht säuerlich und übergärig riechen, muss man von vorne anfangen. Die angegebene Temperatur gilt für alle Ruhezeiten der Mutterhefe.

### Herstellung:

Alle Zutaten von Hand verkneten und eine Kugel formen, diese dann auf der Oberseite überkreuz einschneiden und etwas auseinander drücken und in eine Schüssel geben.

Diese Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und **bei 22 – 26 °C** für 48h stehen lassen.

Der Teig sollte sich nach den 48h verdoppelt haben und leicht säuerlich riechen. Wenn die Verdoppelung schon nach einem Tag erfolgt ist, dann die nächsten Schritte weiterführen, da sonst die Mutterhefe kaputt gehen kann.

Nun dem Teig 50g Mix B und 50g warmes Wasser zugeben und gut verkneten. Teig kann weicher und klebrig sein. Dann den Teig wieder in die Schüssel geben und bis zum nächsten Tag **bei 22 – 26 °C** stehen lassen.

Wichtig ist nach jedem Schritt den Geruch zu kontrollieren. Er sollte immer leicht säuerlich und nach Hefe riechen. Sollte er übergärig oder gammelig riechen ist irgendwo ein Fehler passiert. Weg damit und neu anfangen!

Am Tag nach dem Anfrischen (Mehl und Wasser zugeben) den Teig wieder mit 50g Mix B und 40g warmes Wasser verkneten. Dann wieder in die Schüssel geben mit Frischhaltefolie sehr gut verschließen und für 6h **bei 22 – 26 °C** stehen lassen. Nach dieser Zeit sollte das Volumen sichtbar zugenommen haben.

Nun stellt man die Mutterhefe in den Kühlschrank bis zum nächsten Tag.

Jetzt sollte die Mutterhefe mind. doppelt so viel Volumen haben wie vor dem Kühlschrank. Die Mutterhefe sollte typisch nach Hefe und leicht säuerlich riechen.

Jetzt kann er verwendet werden. Im Kühlschrank 3 bis 4 Tage als Vorrat lagerfähig.

### Für jedes Rezept mit Hefe gilt:

**10% vom Mehl muss an Mutterhefe zugegeben werden. Also bei 500g Mehl 50g von der Mutterhefe verwenden.**

Die Mutterhefe nicht komplett verbrauchen, bitte immer mit den letzten 50g die Mutterhefe neu ansetzen und den Rest der Mutterhefe anstatt der minimalen Hefezugabe verwenden.

Version 01

© Copyright Oliver Welling