



Roggenvollkornsauerteig. *Resi*

Das ist *Resi* – ein Roggenvollkornsauerteig. *Resi* ist ein tolles Triebmittel für Brote und rustikale Semmeln und sie kann uralt werden, wenn du sie regelmäßig fütterst und reinhältst.

Resi wohnt normalerweise im Kühlschrank in einem großen Glas. Der Deckel liegt locker obendrauf.

Wenn du *Resi* zum Brotbacken brauchst, holst du sie heraus und nimmst dir mit einem sauberen Löffel die entsprechende Menge.

Es soll immer ein Teil von *Resi* im Glas zurückbleiben, ca. 2. Esslöffel.

Resi hat dann richtig Hunger und bekommt ca. 30-50 gr.

Roggenvollkornmehl und die gleiche Menge Wasser (30-50 ml), das Ganze muss fest verrührt werden. Dann bleibt *Resi* 24 Stunden bei Zimmertemperatur in der Wärme.

Spätestens alle 10 Tage hat *Resi* Hunger und muss gefüttert werden.

Wenn du zu viel von *Resi* hast, kannst du sie verschenken, verbacken oder auch als Kompostbeschleuniger auf dem Komposthaufen verwenden....

Viel Glück mit *Resi* wünschen Ihnen die A. Schulschwestern v.U.I.Fr.

Kleiner Tipp: Brotback-Anfänger sollten zunächst das Brot: ‚Schierlinger Roggenkruste‘ versuchen.

<https://schulschwestern.de/brot>



Mt 13,33

Mit dem Himmelreich ist es wie mit dem Sauerteig, den eine Frau unter einen großen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war.