



## Wilde Hefe - Hefewasser

Grundrezepte

Zutaten für 1 Liter:

**Hefewasser** Zubereitung:

2 Datteln (ungeschwefelt)  
2 EL Zucker  
1 L lauwarmes Wasser

Verwende für die Zubereitung eine sterile, verschließbare Glasflasche die mindestens 1 Liter fasst. Fülle hier alle Zutaten hinein, schüttele die Flasche gut durch und lasse sie mindestens 1 Woche stehen. Einmal pro Tag solltest du den Deckel kurz öffnen und wieder schließen und erneut gut schütteln. Nach 7 Tagen ist dann deutlich Hefe-Geruch wahrzunehmen. Die Fermentation ist geglückt.

Anwendung:

Generell gilt die Faustregel auf 500 g Mehl, 100 – 125 ml Hefe-Wasser zu verwenden. In der Regel benötigt die Wilde Hefe etwas länger um zu gehen. Am besten lässt Du den Teig über Nacht gehen. Generell kannst Du die Wilde Hefe in jedem Rezept anwenden, indem Du mit der Wilden Hefe einen Teil des Wassers in den Zutaten ersetzt.

Vorteile:

Die Vorteile der Wilden Hefe sind zum einen ihre gute Bekömmlichkeit. Wie jedes fermentierte Produkt ist auch dieses reich an gesunden, natürlichen Bakterien, die viele Vitamine und Nährstoffe liefern. Die Bakterien wirken sich positiv auf die Darmflora aus. Des