

# Rezepte

# Hefewasser

## Zutaten:

500ml lauwarmes Wasser

2 getrocknete ungeschwefelte Bio-Datteln (oder andere Trockenfrüchte)

1EL Rohrohrzucker

Steriles Weckglas oder Glasflasche mit Verschluss

## Zubereitung:

Wasser in das Gefäß schütten, Zucker hinzufügen und verschließen. Schütteln bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat, die Bio-Datteln hinzugeben, verschließen und an einem warmen Ort (25-35 Grad Celsius) stellen. Hefewasser zweimal am Tag schütteln (morgens und abends), danach kurz öffnen, um die Gase entweichen zu lassen.

Nach etwa fünf bis zehn Tagen ist die Hefe fertig. Die Dauer ist temperaturabhängig. Wenn das Hefewasser den typischen Hefegeruch hat und Bläschen aufsteigen, ist sie fertig.

Bei Schimmel oder verdorbenem Geruch wurde nicht sauber gearbeitet, deshalb sollte die Hefe neu angesetzt werden.

## Verwendung:

Hefewasser vor Verwendung schütteln. Die Flüssigkeit im Rezept durch das Hefewasser ersetzen, dabei nur das Wasser ohne Trockenfrüchte verwenden.

## Vermehrung:

Ca. 200ml Hefewasser behalten. Frisches Trockenobst und wieder einen EL Zucker hinzugeben. Das Gefäß mit frischem lauwarmen Wasser bis 500ml auffüllen.

Schütteln und an den warmen Ort zurückstellen. Dann wie gewohnt zweimal täglich schütteln. Die Hefe kann nun bereits nach zwei bis drei Tagen fertig sein.

Das Hefewasser kann im Kühlschrank gelagert werden. Stellen Sie etwa 200ml des fertigen Hefewassers in den Kühlschrank. Für gut eine Woche ist der Ansatz haltbar und kann dann wieder vermehrt werden.

Die Treibkraft der wilden Hefe:

Die sogenannte wilde Hefe ist natürlich nicht so stark wie herkömmliche frische Hefe oder Trockenhefe. Der Teig sollte daher eine längere Gärzeit oder mehrere Gärzeiten haben.

Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite

[www.tonmuehle.de](http://www.tonmuehle.de)