

Hermann

DER KETTENBRIEF ZUM ANBEIBEN.

ZUTATEN:

100 g Weizenmehl
1 EL Zucker
2 gestr. TL Trockenhefe
150 ml lauwarmes Wasser



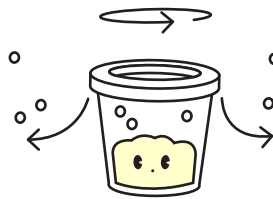
HERMANN ANSETZEN.

Schritt 1



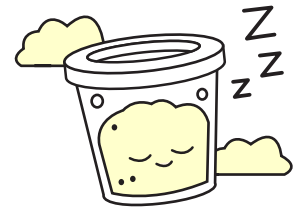
Mehl, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel oder einem Bügelglas (ca. 1,5 l groß) vermischen. Lauwarmes Wasser dazugeben und gut verrühren.

Schritt 2



Gefäß locker verschließen oder abdecken. Dabei soll der Teig vor Verunreinigungen geschützt sein und der Überdruck trotzdem entweichen können.

Schritt 3



Teig für zwei Tage im Kühlschrank reifen lassen und täglich umrühren. Danach sollte er leicht säuerlich riechen.

Wichtig: keine Behälter oder Löffel aus Metall verwenden, da es den Bakterienkulturen nicht bekommt!

HERMANN PFLEGEN.

Damit der geschenkte oder selbstgemachte Hermann wächst und zum Backen verwendet werden kann, sollte er verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt und wie folgt gepflegt werden.

Tag 1

Ruhen lassen.

Tag 2-4

Täglich umrühren.

Tag 5

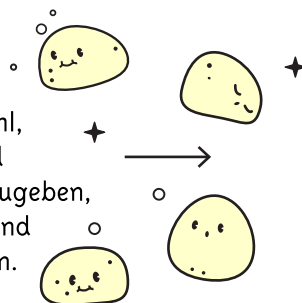
100 g Weizenmehl
150 g Zucker
150 ml Milch hinzugeben und gut umrühren.

Tag 6-9

Täglich umrühren.

Tag 10

Noch einmal: 100 g Weizenmehl, 150 g Zucker und 150 ml Milch dazugeben, alles verrühren und in vier Teile teilen.



Einen Teil davon zum Backen nehmen, einen wie beschrieben pflegen und die anderen beiden weitergeben – mit je einer Kopie von diesem Hermann-Brief.



HERMANN-REZEPTE FÜR KUCHEN UND BROT GIBT ES AUF
www.biocompany.de/hermann-teig