

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Krümelsauer

Natursauer übersteht Wartezeiten bis zum nächsten Backeinsatz am besten als Krümelsauer.

Dazu mischt man unter den frischen Sauerteig soviel feines Vollkornmehl, bis er trocken wird und sich wie Streusel verkrümeln läßt.

So übersteht er unbeschadet vier Wochen im Kühlschrank.

Um ihn zu aktivieren weicht man die Krümel einen Tag vor dem Backen in etwas Wasser ein.