

# Sauerteig-Auffrischung

**Quellen:** Lutz Geißler

**Eine typische Auffrischabfolge kann beispielsweise so aussehen:**

## ***Schritt 1 (18:00Uhr)***

50g Roggenmehl mit 50g Wasser und 10g Anstellgut verrühren.

## ***Schritt 2 (über Nacht)***

10-14 Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) abgedeckt reifen lassen

## ***Schritt 3 (08:00Uhr)***

Abfüllen und bei 4-8°C im Kühlschrank lagern.

Nach **maximal 7-14 Tagen** mit frischem Behälter die Schritte 1-3 wiederholen.