



# Hermann-Teig

## Zutaten

### Für den Ansatz

|              |                  |
|--------------|------------------|
| 1/2 Päckchen | Trockenhefe      |
| 1 Esslöffel  | Zucker           |
| 150 ml       | lauwarmes Wasser |
| 100 g        | Weizenmehl       |

### Für die Pflege

|        |            |
|--------|------------|
| 150 ml | Milch      |
| 100 g  | Zucker     |
| 100 g  | Weizenmehl |

## Rezeptinfo

### Zutaten für 1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Min. + 48 Std. Gährzeit

pro 100g: 904 kJ, 216 kcal, 46,6 g Kohlenhydrate, 4,32 g Eiweiß, 1,43 g Fett, 2,81 mg Cholesterin, 0,935 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zubereitung

Du ärgerst dich immer, dass dein Hermann-Teig so schnell aufgebraucht ist? Kein Problem, denn solange du ihn regelmäßig fütterst und pflegst, bildet er sich einfach immer wieder neu! Das hört sich verrückt an, aber wie easy das geht, siehst du hier:

### Zubereitung:

Zuerst die Trockenhefe und den Zucker mit dem lauwarmen Wasser in einem großen Schraubglas oder Bügelglas verrühren. Nun das Mehl dazugeben und alles gut vermischen.

Die Masse nun zwei Tage lang an einem warmen Ort gären lassen, dabei täglich einmal umrühren. Jetzt darf der Hermann in den Kühlschrank. Nun ist er quasi an dem Punkt, dass er verarbeitet werden kann. Wenn du deinen Hermann noch weiter pflegen möchtest und nicht ganz aufbrauchst, funktioniert das so:

### Tag 1:

Ruhen lassen.

### Tag 2-4:

Täglich umrühren.

### Tag 5:

Füttern:

Mit Milch, Zucker und Mehl „füttern“, gut durchrühren und wieder in den Kühlschrank stellen.

### Tag 6-9:

Täglich umrühren.

### Tag 10:

Füttern (siehe oben) und in vier Teile teilen. 3 verschenken, einen verbacken oder wieder vermehren.