

Hefe selber ansetzen

In vielen Läden sind sowohl Frischhefe als auch Trockenhefe ausverkauft. Was also tun, wenn wir trotzdem nicht auf den Backspaß verzichten wollen?

Ganz einfach: Die Kita SieKids Schuckertnest hat die Idee, euch zu zeigen, wie man selbst Hefe ansetzen kann. Also los geht's!

Das benötigt man:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 60 g ungeschwefelte Trockenfrüchte (hier wurden Datteln genommen)
- 1 Esslöffel Zucker
- eine verschließbare Flasche

So funktioniert:

Alle Zutaten in die Flasche geben und kurz schütteln. Nun an einem warmen Ort einige Tage stehen lassen. Dabei zwei Mal am Tag die Flasche gut schütteln und täglich den Deckel kurz öffnen, um Gase entweichen zu lassen.



Nach ca. einer Woche ist das Hefewasser fertig, es haben sich nun viele kleine Blasen gebildet und es ist trüb. Zudem riecht es typisch nach Hefe. Bei Gebrauch sollte es Zimmertemperatur haben, ansonsten im Kühlschrank aufbewahren. Einfach die Menge an Flüssigkeit im Rezept durch Hefewasser ersetzen. Braucht man also zum Beispiel 200 ml Milch, nimmt man stattdessen 200 ml Hefewasser. Der Teig braucht deutlich länger zum Gehen.

Viel Spaß beim Backen!