

Basisrezept

Hermann ist ein Sauerteig, den man selber ganz leicht züchten kann. Aus dieser Basis lassen sich sehr leckere Kuchen, Brote, etc. zubereiten. Das Rezept dient dazu, einen einzelnen Hermann innerhalb von 10 Tagen zu vervierfachen.

Das ist wichtig, wenn man nur noch einen Hermann hat, einen größeren Kuchen backen oder Hermann weiter geben möchte. Ein Hermann ist übrigens immer so groß, wie eine kleine Tasse. Wer oft große oder mehrere Kuchen damit backen möchte, kann aber auch eine große Tasse nehmen. Das Rezept verändert sich dadurch nicht, solange man immer die gleiche Tassengröße verwendet.

Möchte man mal eine Weile nicht mit Hermann arbeiten, packt man ihn einfach in den Tiefkühler. Dort überlebt er problemlos monatelang.

Jetzt aber zum **Rezept**:

Am 1. Tag hast du Hermann entweder von jemandem geschenkt bekommen oder aus dem Tiefkühler genommen. Damit ist er bereits umgerührt und darf einfach 24 Stunden in Ruhe gelassen werden.

Vom 2. bis 4. Tag: Bitte jeweils einmal umrühren.

Am 5. Tag ist Fütterungszeit. Bitte rühre jeweils eine Tasse Mehl, Zucker und Milch hinein.

Vom 6. bis 9. Tag: Bitte jeweils einmal umrühren.

Am 10. Tag ist wieder Fütterungszeit. Bitte rühre jeweils eine Tasse Mehl, Zucker und Milch hinein. Nun kannst du den Teig auf 4 Tassen verteilen und 3 davon verschenken, einfrieren oder zum Backen verwenden. Eine Tasse solltest du aber aufheben, um weiter zu züchten.

Wenn du direkt weiter züchten möchtest, starte das Rezept einfach mit einem der vier Hermanns von vorne.