

ZUURDESEMBROOD GLUTENVRIJ

Cultures for Health

Benodigheden

Bloem (glutenvrij)

Water

Glazen pot (1 liter)

Koffiefilter

Elastiek

Mixgerei

Activeren zuurdesemstarter

1. Mix een pakje zuurdesemstarter, 1 eetlepel bloem en 1 eetlepel water op kamertemperatuur in de glazen pot. Roer grondig. Bedek de pot met een koffiefilter en maak deze vast met het elastiek. Laat het mengsel (de starter) voor 4-8 uur rusten op een temperatuur van 21-26 graden celsius.

Ontstaat er gasvorming? Mooi! Dat is het resultaat van fermentatie.

2. Na 4-8 uur voed je het mengsel met nog eens 2 eetlepels bloem en water.
Roer opnieuw grondig.

Je mengsel moet de consistentie hebben van pannenkoekenbeslag. Voeg water of bloem nodig als dit niet het geval is.

3. Pak 2 koffiekopjes. Vul een 1/4e met water. Vul de ander met 1/4e bloem en voeg beide toe aan het mengsel. Opnieuw roeren.

4. Herhaal dit proces na 12-24 uur nog eens maar dan met $\frac{1}{2}$ kopjes water en bloem. Dit voeg je dus weer toe aan je mengsel.
5. Reduceer tot $\frac{1}{2}$ kopje starter en voed het mengsel opnieuw met $\frac{1}{2}$ kopje water en $\frac{1}{2}$ kopje bloem. Roer vervolgens weer goed door.
6. Herhaal stap 5 elke 4-8 uur gedurende 3-7 dagen. Doe dit totdat de starter de consistentie van pannenkoekbeslag heeft en regelmatig borrelt.
Dan is je starter geactiveerd en klaar voor gebruik!

Vragen? Stuur ze naar service@yoghurt.nl

YOGHURT 