

Backtag-Planer für Sauerteig

Rechnen Sie von der Uhrzeit zurück, zu der Sie den Teig mischen möchten, damit Ihr Anstellgut genau dann seinen Höhepunkt hat.

WANN FÜTTERN

Teig mischen	1:1:1 ~5 h	1:2:2 ~7¼ h	1:4:4 ~12 h
06:00	01:00	22:15 Vortag	18:00 Vortag
07:00	02:00	23:15 Vortag	19:00 Vortag
08:00	03:00	00:15	20:00 Vortag
09:00	04:00	01:15	21:00 Vortag
10:00	05:00	02:15	22:00 Vortag
11:00	06:00	03:15	23:00 Vortag
12:00	07:00	04:15	00:00
13:00	08:00	05:15	01:00
14:00	09:00	06:15	02:00
15:00	10:00	07:15	03:00
16:00	11:00	08:15	04:00
17:00	12:00	09:15	05:00
18:00	13:00	10:15	06:00
19:00	14:00	11:15	07:00
20:00	15:00	12:15	08:00

☐ Grau: Fütterung zwischen Mitternacht und 6 Uhr. Funktioniert auch, wenn Sie dann wach sind.

SO GEHT'S

1. Wählen Sie, wann Sie den Teig mischen möchten.
2. Suchen Sie diese Uhrzeit in der Tabelle und lesen Sie beim gewünschten Verhältnis ab, wann Sie füttern.
3. Prüfen Sie das Glas etwa 30 Minuten vor dem Mischen. Der Höhepunkt ist ein Zeitfenster von etwa einer Stunde davor und danach.

MEIN BACKTAG

Datum _____

Verhältnis ☐ 1:1:1 ☐ 1:2:2 ☐ 1:4:4

☐ Füttern _____

☐ Glas prüfen _____

☐ Teig mischen _____

Notizen _____

GUT ZU WISSEN

- Das gilt für ein aktives Anstellgut bei Raumtemperatur. Direkt aus dem Kühlschrank ist es zu träge: Füttern Sie es etwa zwei Tage vor dem Backen regelmäßig.
- Die Zeiten stammen aus Tests von King Arthur Baking bei etwa 26 °C (78 °F): 1:1:1 erreichte den Höhepunkt nach etwa 4 bis 6 Stunden, 1:2:2 hatte ihn nach 8 Stunden erreicht, 1:4:4 nach 12 Stunden.
- Wärmer geht es schneller, kühler langsamer. Notieren Sie ein paar Mal, wann Ihr Anstellgut tatsächlich seinen Höhepunkt hat, und verschieben Sie die Zeiten entsprechend.
- Über 1:4:4 (etwa 1:5:5 oder 1:10:10) steht hier keine Zeit: Anstellgute sind dafür zu unterschiedlich. Ermitteln Sie die Zeit für Ihr Anstellgut selbst.

Lieber auf dem Handy planen? Sauerteig Starter Tracker berechnet die Fütterungszeiten, erinnert Sie ans Füttern und ans Prüfen des Glases und lernt das Tempo Ihres Anstellguts.

myquietspot.com/de/apps/sourdough-starter



Scannen für die App