

## REST ANSTELLGUT VERWENDEN

- mit Wasser vermischen und zum Blumen/Sträucher gießen verwenden
- auf den Kompost, gibt gute Erde
- Verbacken – bei anderen Teigen Löffelweise begeben (Brot-Brötchenteig, Pfannkuchen,...)
- Trockenen, rösten – auf ein Papier streichen und im Ofen rösten, dann vermahlen => Sauerteigbrösel
- Sauerteigbrösel
  - als Aromastück wieder ins Brot (mit der doppelten Menge Wasser als Quellstück)
  - als Topping auf Salat
  - mit Semmelbrösel für Panier mischen
  - statt Mohn aufs Gebäck,...
- Knäckebrot

## KNÄCKEBROT ODER BROTCRISPS MIT SAUERTEIGREST

Aus dem Rest vom Anstellgut, das beim füttern übrig bleibt

### HAUPTTEIG

Rest des Anstellgutes plus doppelte Menge Roggenmehl Salz (je nach Menge):

z.B.

50-80 g Anstellgut

ca. 100 g Roggenmehl

ca. 50-60 g warmes Wasser

4 g Salz

eventuell Saaten wie Sesam, Kürbiskerne, Kümmel – je nach Geschmack

- Alles mit einem Löffel zu einem eher festen Teig vermengen.
- 15 Min. oder länger quellen lassen
- Dünn auf ein Backpapier aufstreichen und gleich mit der Teigkarte in Quadrate schneiden
- Bei 200 Grad Heißluft ca. 10-15 Minuten knusprig backen
- Immer wieder die Tür aufmachen, damit die Feuchtigkeit heraus kann
- Auf einem Gitter auskühlen lassen
- brechen und dann in einer Tupperdose oder Plastiksackerl aufbewahren. Wenn es offen liegt, zieht es Feuchtigkeit von der Umgebung und wird lasch.

Rezept Helga

