



# Sauerteig aus Apfel

*Rezept von Holger Schüren*

Tag 1

100g Glutenfreies Mehl (Mais/Reis/Buchweizen)

150g Wasser

100g geriebener/pürierter Apfel

Stehzeit: 24 Stunden bei 27°C

Tag 2

100g Ansatz von Tag 1

100g Wasser

100g Glutenfreies Mehl

Stehzeit: 24 Stunden bei 27°C

Tag 3

Intervall auf 12 Stunden heruntersetzen

Früh und Abend füttern

Rezept wie an Tag 2

Stehzeit: 12 Stunden bei 27°C

Tag 4

Intervall auf 6 Stunden einrichten

Geruch kann Gewöhnungsbedürftig sein, es darf sich kein Schimmel bilden!