

karl heinz

unser sauerteig

Karl Heinz ist im Kühlschrank 3 Monate haltbar. Falls du Karl Heinz länger behalten möchtest, weil du ihn liebge-
wonnen hast, dann musst du ihn nur regelmäßig füttern:

Wenn du immer eine kleine Menge Karl Heinz, ca. 50g, übrig lässt, dann braucht Karl Heinz folgendes zu essen:

Schritt 1:

200g Roggenvollkorn fein gemahlen mit 200g lauwarmen Wasser (Achtung, auf keinen Fall Wasser über 38°C verwenden!) gut vermischen.

Schritt 2:

50g Karl Heinz dazugeben und unterrühren.

Schritt 3:

An einem warmen Ort in der Wohnung für 24 Stunden ruhen lassen.

Schritt 4:

Jetzt kannst du Karl Heinz weitere 3 Monate im Kühlschrank aufbewahren.