

## Grundrezept für Hefeteig



### Du brauchst folgende Zutaten:

2x 150ml Wasser

2x 300g Mehl

10g Frischhefe **ODER**

1 TL Zucker

1 Päckchen Trockenhefe



### So bereitest du den Hefeteig vor:

1. Gib warmes Wasser, Hefe (in Bröseln) und Zucker in einen Behälter. Rühre, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
2. Gib nun die Hälfte des Mehls unter Rühren hinzu. Decke den Teig ab und lasse ihn an einem warmen Ort für 30 Minuten ruhen.
3. Knete nun das restliche Mehl dazu. Dann wird der ganze Teig mit den Händen noch etwa 5 Minuten weiter gut geknetet.
4. Decke den Teig wieder ab und lasse ihn nochmal für 30 Minuten an einem warmen Ort stehen.



**Rühre den Teig noch einmal ohne Hefe an. Welchen Unterschied kannst du zwischen einem Teig mit Hefe und einem ohne Hefe feststellen?**