

# Hefe selber herstellen

## Zutaten

- 50 g Zucker
- 1 l lauwarmes Wasser
- 2 Datteln (oder anderes Trockenobst/frisches Obst), ungeschwefelt

Sauberes Einmachglas oder Flasche, 1,5 Liter Fassungsvermögen

## Zubereitung

Zuerst das Glas oder die Flasche entweder im Ofen sterilisieren oder heiß abkochen. Hier empfiehlt es sich außerdem, eine etwas größere Flasche zu nehmen, damit die bei der Hefeherstellung entstehenden Gase genug Platz haben. Anschließend den Zucker und das Wasser hineingeben, das Glas verschließen und so lange schütteln, bis sich der Zucker im Wasser komplett gelöst hat.

Die Datteln nun zum Wasser hinzufügen. Achtet hier in jedem Fall darauf, dass ihr ungeschwefelte Früchte benutzt, sonst funktioniert das Rezept nicht.

Übrigens: Datteln sind hier die optimale Grundlage, da sie sehr viel Zucker enthalten und eine klebrige Oberfläche haben, auf der die Hefe perfekt wachsen kann.

Das Glas oder die Flasche verschließen, und nun an einem warmen Ort (25-30 Grad) für 8 Tage stehen lassen.

Jetzt wird der Behälter jeden Tag 2 mal geschüttelt und kurz geöffnet, damit überschüssige Gase entweichen können. Hier könnt ihr auch immer wieder einen Geruchstest machen, um zu sehen, ob das Hefewasser nicht schlecht geworden ist. Riecht es nach faulen Eiern, müsst ihr es leider entsorgen. Dasselbe gilt natürlich, wenn sich Schimmel in der Flasche oder im Glas gebildet hat - Schaum und Blasen sind normal.

Unser Tipp: Bereitet direkt mehrere Flaschen wilde Hefe vor. So habt ihr keinen Stress, falls eine Flasche schlecht wird und ihr sie entsorgen müsst.

From:  
<https://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:  
[https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:hefe\\_selber\\_herstellen](https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:hefe_selber_herstellen)

Last update: **11.12.2024 14:54**

