

Tabelle1

Zeitpunkt	was tun	Roggenmehl 1370	Wasser	Apfelmost, gegoren
	0 mischen	60g	40g	20g
10 Stunden	umrühren	-	-	-
10 Stunden	auffüllen	30g	40g	-
14 Stunden	umrühren	-	-	-
24 Stunden	auffüllen	10g	10g	-
13,5 Stunden	auffüllen	10g	-	-