



# Kovász indító pelyhely

Szia!

Küldöm Neked az életre keltő receptet, és néhány jó tanácsot, a kovászdod életben tartásával kapcsolatban.

## Kovász pelyhely életre keltő recept:

1. nap: 10 gramm kovász indító pelyhely egy tiszta befőttes üvegbe teszel, és hozzá adsz 40 gramm vizet (nem hideg, nem meleg, körülbelül 24 fok). Kb. 2 óra alatt feloldódik! Ekkor hozzá keversz 30 gramm [adalékmentes Kincses Kamra aLiszt teljes kiőrlésű rozslisztet](#). Az üveg tetejét ráhelyezed, de nem csavarod rá, így a levegőben lévő bacik csapdába esnek! Optimális, ha 22-24 fokon van, ha lehet, keress ilyen helyet a lakásban.

2. nap: (24 óra múlva) - nekem már lehet látni a buborékokat! Kiveszel a kovászkezdeményből 20 grammot (a maradék kovászkezdeményre nincs szükséged) egy tiszta befőttes üvegbe, hozzáadsz 100 gramm vizet, és 100 gramm rozslisztet!

Elméletileg a következő napon, már érett kovászdod van, és a duplájára emelkedett. Készen van a rozskovászod. Ha úgy érzed, hogy nem eléggé erős még, akkor ismételd meg az előző napi műveletet.

Amennyiben fehér kovászt szeretnél, most megetetheted az [adalékmentes Kincses Kamra aLiszt BL80 Kenyérliszttel](#) az előzőekben leírt arányok szerint- 20 gramm kovász, 100 gramm liszt, 100 gramm víz.

## A kovász életben tartása:

A Kovászt úgy tarthatod életben, ha naponta megeteted olyan arányban, hogy 20% kovász, 100% víz, 100% [adalékmentes Kincses Kamra liszt](#).

Hűtőben is tarthatod a kovászt, de arra mindenképpen figyelj, hogy akkor tedd a hűtőbe, amikor megemelkedett a duplájára. Ezt az állapotot kb. 6-8 óra alatt éri el. Ez esetben hetente legalább egyszer etetni kell.

Mi a teendő, ha a kovásznak ecetes, acetonos, szúrós szaga van, esetleg víz áll a tetején?

Ebben az esetben jelzi a kovász, hogy éhes. Meg kell etetni. Nagyon jól tesz a kovász élő flórájának, ha egymás után két etetést végzünk. Természetesen a második etetést akkor végezzük, amikor már duplájára emelkedett.

Örülök, hogy elindulsz velem ezen a csodálatos úton, ami hatalmas kincset teremt a szervezetünk számára, és nem utolsó sorban különleges ízeket alkot!

Sok laktobacit kívánok Neked! Detti