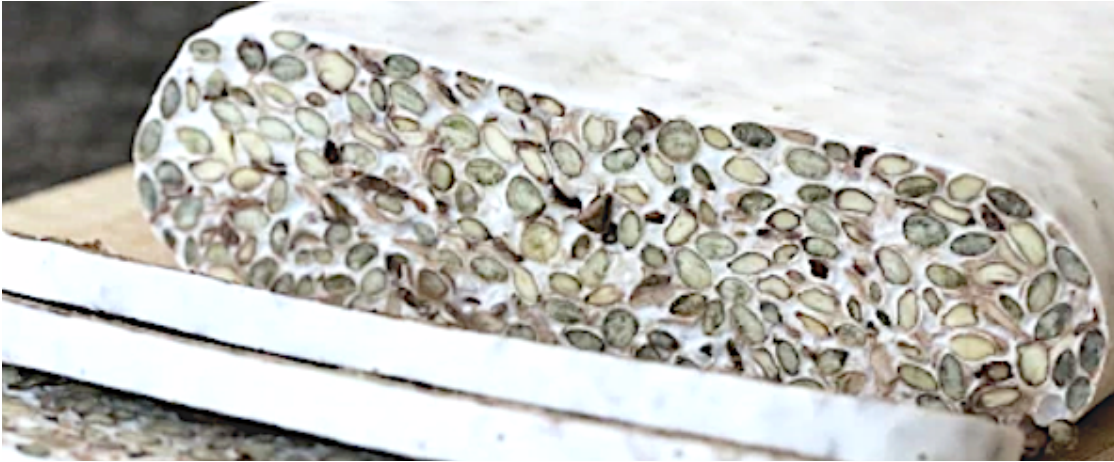


Linsen-Tempeh selber machen



300g Alb-Linsen

2 EL Apfelessig

1/2 TL Tempehstarter

Die Alb-Linsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, dann Essig zugeben und in 25 Min. garkochen.

Evtl. überschüssiges Wasser abschütten und die Linsen auf kleiner Flamme trocknen und dann auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Tempehstarter mit einem sauberen Löffel zugeben und 1 Min. lang gut mit den Linsen vermischen.

In perforierte Plastikbeutel oder Bananenblätter füllen und an einem warmen Platz, z.B. Isolierbox oder Backofen bei 28° - 32°C fermentieren.

Nach 36 - 48h ist der Linsen-Tempeh reif und von einem weißen Myzel überzogen. Jetzt kühl lagern und in wenigen Wochen verbrauchen. Der Tempeh reift noch nach und wird immer herzhafter im Geschmack.