

Hefemenge in Gramm für 500 g Mehl	Teigruhezeit in Minuten	Teigruhezeit in Stunden		
42,00	30	0,5		
21,00	60	1		
10,50	120	2		
5,25	240	4		
2,63	480	8		
1,31	960	16		
0,87	1440	24		

Ein Brotteig sollte nicht länger als 24 Stunden ruhen. Ich lasse den Teig in einer Schüssel mit Deckel im Keller bei 15 bis 18 Grad ruhen.