Frische Hefe und Trockenhefe

Für 1 kg Mehl wird in der Regel 1 Würfel frische Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe benötigt. Beide Sorten sollten in lauwarmer Flüssigkeit (je nach Rezept Wasser oder Milch) aufgelöst werden. So kann sich die Hefe optimal im Teig verteilen. Gleichzeitig wird sie durch die Wärme aktiviert und beginnt im gekneteten Teig sofort zu arbeiten.

Trockenhefe ist lange haltbar. Trocken gelagert kann sie bis zu einem Jahr verwendet werden. Trockenhefe geht bereits bei 27° C auf, dementsprechend muss der Teig nicht zwingend an einem warmen Ort gelagert werden.

Frische Hefe kann eingefroren werden, sie hält sich bis zu einem halben Jahr. Das Triebmittel wird beim Auftauen leicht flüssig, dies hat jedoch auf die Qualität keinen Einfluss. Um die Triebkraft von Hefe zu testen, wirft man ein kleines Stücklein davon in heisses Wasser. Schwimmt sie gleich oben, ist sie noch gut und kann getrost verwendet werden.