

Príprava základného kvásku

1 deň	Do 7 dcl zaváraninového pohára dajte 30 g (2 kopcovité lyžice) ražnej celozrnej alebo chlebovej múky a 4 lyžice vlažnej vody. Ak je cestíčko husté, treba pridať vodu. Do pohára vložte štvrtku jablčka. Zamiešajte ako sa dá, čo najhladšie. Pohár zakryte ale nezašraubujte. Po 12 hodinách pridajte zase 2 lyžice múky a 4 lyžice vody.	
2 deň	2x denne: 2 lyžice ražnej celozrnej alebo chlebovej múky a 4 lyžice vlažnej vody. Zamiešajte ako sa dá, čo najhladšie.	Cestíčko by malo už mať bublinky a voňať príjemne kyslato, ako vo vínnej pivnici. Zmenilo sa na živý kvások. Hustota kvásku by mala byť ako palacinkové cesto.
3 deň	2x denne: 2 lyžice ražnej celozrnej alebo chlebovej múky a 4 lyžice vlažnej vody. Zamiešajte ako sa dá, čo najhladšie.	
4 deň	<p>Prikrmujte kvások 1x denne: 2 lyžice ražnej celozrnej alebo chlebovej múky a 4 lyžice vlažnej vody a vyberte jablko. Zamiešajte ako sa dá, čo najhladšie. Ideálne je prikrmovať v ten istý čas. Kvások by nemal stáť v prievane. Čím je v miestnosti teplejšie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že môže vykypieť z pohára. Odporúčam pohár položiť do misky, pre istotu.</p>	Ak je v jeden z týchto dní kvásku už veľa, polovicu odoberte a fľaše pridajte lyžicu múky a 2 lyžice vlažnej vody.
5 deň		Z kvásku už môžete piecť. Na štartovací kvások použite 1 – 2 lyžice základného kvásku, koľko odoberiete, toľko lyžíc múky a 2x toľko lyžíc vody. Zvyšok odložte do chladničky do čistého pohára s vrchnákom, ktorý zatvoríte už riadne. V chladničke môžete kvások držať celý čas, len ho raz za 7 dní treba na 12 hodín prikriť (1 lyžica múky (ražnej chlebovej), 2 lyžice vody).
6 deň		
7 deň		Ak pečiete, tak si kvások 12 hodín vopred vyberte z chladničky a urobte štartovací kvások získate štartovací kvások na pečenie. Pôvodný kvások prikrmte - koľko ste odobrali, toľko pridajte, a po 12 hodinách kvasenia v zakrytej fľaši vráťte do chladničky v zatvorenej fľaši.
8 deň		
9 deň		
10 deň		
11 deň		
12 deň		
13 deň		
14 deň		