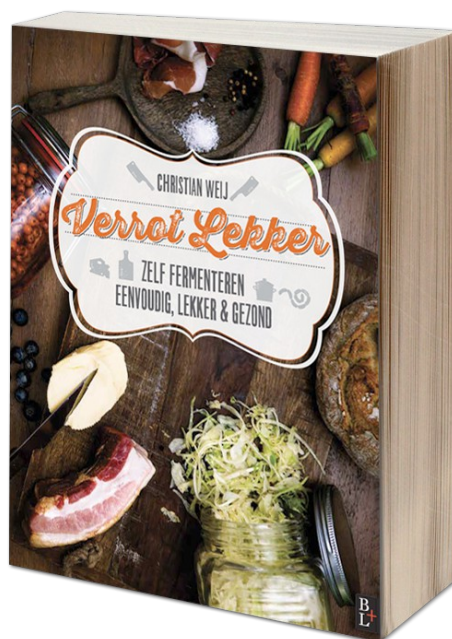


# HERMAN

*Uit het kookboek "Verrot lekker"  
Het boek over fermenteren door: Christian Weij*



## Ingrediënten voor het voeden (per keer)

250 ml melk op kamertemperatuur

200 g suiker

125 g tarwebloem

## Bereiding

1. Herman is net bij je gekomen. Als het goed is, is hij vandaag nog door de vorige eigenaar gevoed. Dan is het vandaag de eerste dag. Geef Herman een mooi plekje in je huis, dek hem af met plastic folie en laat hem bij kamertemperatuur fermenteren.
2. Roer Herman de komende drie dagen 's ochtends en 's avonds met een houten lepel door.
3. Voed Herman op de vierde dag met 250 ml melk, 200 g suiker en 125 g tarwebloem. Roer Herman weer glad met een houten lepel.
4. Dek de kom weer af met plastic folie en laat Herman bij kamertemperatuur verder fermenteren.
5. Roer Herman ook de komende drie dagen 's ochtends en 's avonds met een houten lepel door.
6. Voed Herman op de negende dag weer met 250 ml melk, 200 g suiker en 125 g tarwebloem. Roer Herman goed door met een houten lepel.
7. Verdeel Herman in drie gelijke delen. Gebruik één deel om morgen mee te bakken, gebruik een ander deel om de komende negen dagen weer te voeden en het belangrijkste: geef één deel aan een vriend of familielid en geef hem/haar een kopie van dit recept.
8. Dek je eigen kommen met Herman af met plastic folie en laat ze bij kamertemperatuur verder fermenteren.
9. Bak op dag tien met één van je eigen twee kommen Herman onderstaande cake.

## **Herman cake**

### Ingrediënten

250 g bloem

200 g suiker

150 ml zonnebloemolie

2 eieren

2 tl bakpoeder

200 g rozijnen

100 g hazelnoten

2 tl kaneel

1 tl zout

### Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 160°C.
2. Voed Herman met alle ingrediënten en roer hem goed door.
3. Vet een cakeblik in en giet Herman in het blik.
4. Zet het cakeblik in het midden van de oven en bak Herman in ongeveer één uur en vijftien minuten gaar.