

VOLKORENBROOD



Wat heb je nodig voor 1 brood?

500 gram volkoren(tarwe)meel

1 zakje (7 gram) gist

10 gram honing, agave- of ahornsiroop

5 gram zout

300 gram lauw water

klein beetje olie of boter

Zo maak je het

1. Doe in een kommetje de honing of siroop, de gist en 300 gram lauw water. Roer het goed door en laat het 10 minuten staan tot er schuim op komt. De gist is nu geactiveerd.
2. Doe de meel en het zout in de keukenmachine met kleedhaken en zorg dat de zout goed door het meel gemend is. Heb je geen keukenmachine doe alles dan in een grote kom.
3. Voeg het gist mengsel bij het meelmengsel en kneed het tot een bal. Is het

- deeg te droog, doe er dan een klein beetje water bij. Is het deeg te nat, voeg dan wat extra meel toe. Kneed het geheel ongeveer 10 minuten op lage stand in de keukenmachine of 15 minuten met de hand.
4. Vet een grote ovenschaal in met een klein beetje olie of boter.
 5. Maak een ovale bol van het deeg en leg deze in de ovenschaal en bedenk het geheel met een natte theedoek of met plasticfolie zodat het deeg niet uitdroogt.
 6. Plaats de schaal op een warme plek. Bijvoorbeeld bij de verwarming, onder een warme lamp of in een oven van 40 graden en laat het deeg 60 minuten met rust en rijzen.
 7. Verwarm de oven voor op 220 graden
 8. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Keer de schaal boven de bakvorm om, stort het deeg dus op de bakplaat. Zorg dat het deeg luchtig blijft en kneed het deeg dus niet! Strooi eventueel wat meel over de bovenkant van het brood.
 9. Schuif de bakplaat in de oven en zet de oven nu op 200 graden. Bak het brood 35-40 minuten of tot het goed gerezen en mooi bruin is. Het brood moet hol klinken wanneer je erop klopt.
 10. Laat het brood minimal 10 minuten afkoelen voor je het gaat snijden.

Eet smakelijk!

Tip: Voeg eventueel 2 eetlepels zonnebloempitten, pompoenpitten en lijnzaad toe, dit geeft veel smaak aan het brood. Je kan ook andere zaden en pitten gebruiken. Let wel op dat dit brood minder luchtig is dan brood uit de supermarkt of van de bakker en daardoor minder volume heeft en dus meer calorieën bevat. 1 dunne snee zelfgebakken brood staat gelijk aan ongeveer 1 snee brood van de bakker of supermarkt, maar is veel kleiner, vergis jezelf hier niet in. Weeg het brood eventueel af voor de zekerheid. Een normale snee brood weegt ongeveer 35 gram.

Voedingswaarde per snee (35 gram)

| | |
|--------------|-----------|
| Energie | 109 kcal |
| Eiwit | 2,8 gram |
| Koolhydraten | 20,8 gram |
| Vet | 1,0 gram |
| Vezels | 2,6 gram |
| Zout | 0 gram |