



Recept voor

VOLKOREN BUSBROOD OF VLOERBROOD

Ingrediënten

500 gram (biologisch) volkorenmeel tussen molenstenen gemalen (*)
10 gram (bakkers)zout
10 gram droge gist
300 ml water
Olijfolie
1 stalen broodbakblik voor 500 gram (voor een busbrood) of ovenbakplaat (voor een vloerbrood)

Bereidingswijze

1. Meng het volkorenmeel met het zout en de droge gist.
2. Voeg het water in gedeelten toe aan het meelmengsel.
3. Kneed het deeg 10-15 minuten goed door. Goed kneden doe je door met één hand het deeg van je af te duwen, weer terug te rollen en weer van je af te duwen. Zo ontstaat wrijving waardoor de gluten gevormd kunnen worden. Het deeg moet nu soepel en vochtig zijn en niet meer plakken.
4. Leg het deeg in een kom met een schone, warm vochtige theedoek erover en laat het op een tochtvrije plaats (nooit op de verwarming!) 1/3 rijzen.
5. Haal de doek eraf en druk het deeg plat. Vet het bakblik/broodbakblik in met de olijfolie. Rol het deeg tot de gewenste afmeting en leg het me de naad naar onderen op de bakplaat of in het broodblik.
6. Dek het deeg af met de vochtige schone theedoek en laat het deeg minimaal 30 minuten rijzen. Je kan dit deeg zelfs ('s nachts) in de koelkast heel langzaam laten rijzen en de volgende dag bakken.
7. Verwarm de oven voor op 220°C en plaats het brood op de onderste richel. Verlaag de oventemperatuur terug naar 200°C. Bak het brood in ongeveer 40 minuten gaar. Haal het brood uit de oven/bakblik en controleer of het gaar is. Het brood is gaar als het hol klinkt als je aan de onderkant van het brood klopt.
8. Laat het brood op een rooster afkoelen.
9. Eet smakelijk!

(*) Molenmeel (zonder conserveringsmiddel) moet donker, droog en koel bewaard worden. Voor dit recept: laat het meel een dagdeel op kamertemperatuur komen.