



Recept voor

Volkorenbrood Snelrecept

Voor wie denk dat brood bakken moeilijk is of veel tijd vraagt, is dit recept het antwoord. Het deeg hoeft nauwelijks gekneet te worden en maar één keer te rijzen. Het geheim is het tussen molenstenen versgemalen volkorentarwemeel. Zo heb je snel een gezond en luchtig volkorenbrood.

Ingrediënten

500 gram (biologisch) fijn volkorenmeel tussen molenstenen gemalen (*)
0,5-1 theelepel zout
6 gram droge gist
420 ml lauw water (**)
1 theelepel honing of basterdsuiker of oerzoet
Olijfolie (of andere geschikte consumentenolie)
1 stalen broodbakblik voor 500 gram

Bereidingswijze

1. Meng het volkorenmeel met het zout en de droge gist.
2. Smelt de honing (suiker) in het lauwwarme water. Voeg dit water toe aan het meelmengsel.
3. Werk meel en water 2 minuten krachtig met de hand door tot een deegbal dat loslaat van de wand van de kom. Of laat de kneedmachine/deeghaken het werk doen. Het deeg is nu glibberig, tamelijk vochtig, veerkrachtig, met een open structuur en toch tamelijk vast.
4. Leg het deeg in een met olie ingevette broodvorm.
5. Laat het deeg, afgedekt met plastic folie of schone vochtige theedoek, tot 2 keer zijn volume in ongeveer 35 minuten rijzen op een tochtvrije plek (op kamertemperatuur dus nooit op de verwarming).
6. Verwarm de oven voor op 200°C -210°C en bak het brood op de onderste richel in ongeveer 40 minuten gaar. Het brood is gaar als het hol klinkt als je aan de onderkant van het brood klopt .
7. Haal het brood uit de vorm en laat op een rooster afkoelen.
8. Eet smakelijk!

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

(**) Het water mag beslist niet te heet zijn anders worden de gistcellen gedood.