



TARWE VOLKORENBROOD

Recept voor een tarwe volkorenbrood van 800 gram. Dit is een basisrecept waarmee zelf gevarieerd kan worden. Zelf je dagelijks brood bakken is niet zo'n grote kunst. Wel dient U een aantal zaken goed in acht te nemen om tot een goed resultaat te komen. Graag nemen wij deze met U door. Ga uit van goede grondstoffen. Daar kunt U met de producten van Korenmolen De Lelie vanuit gaan.



Ingrediëntenlijst

- 500 gr Lelie's Volkoren Tarwemeel (400 gr) en Tarwebloem (100 gr)*
- 10 gr gist (droge of houdbare)
- 10 gr suiker
- 7 gr zout
- 280 ml handwarm water/ melk (afhankelijk broodtype)
- 25 gr margarine/olie

*) Advies: tarwebloem en tarwebloem mixen in de verhouding van 80% : 20%.

Bereiding

- Kneden van het deeg is zeer belangrijk. Het kan met de hand, in de broodbakmachine of in een keukenmachine met mengkom en een deeghaak. Bij voorkeur in een keukenmachine (10 minuten) of broodbakmachine (deegmaak-programma 20 minuten) of zelf kneden op het aanrecht (15 minuten).
- Deeg is zeer gevoelig voor kou en/of tocht. Gebruik bij voorkeur een plastic mengkom om het deeg te laten rijzen.
- Het deeg dient 3 rijperiodes te krijgen, t.w.
- Na het deeg maken 50 minuten laten rijzen (VOORRIJS)
- Dan lucht eruit, weer een bol maken en weer 30 minuten laten rijzen (TUSSENRIJS)
- Dan weer lucht eruit, bol plat drukken en opmaken voor de brood/cake bus of voor een brood op een bakplaat (vloerbrood) en weer circa 30 à 40 minuten laten rijzen (BUSRIJS)
- Daarna in de oven plaatsen op 225°C en het brood afbakken in 30 á 40 minuten
- Het deeg rijst prima achter glas in het zonnetje, maar nog beter is de oven als rijskast te gebruiken. Dit dient U als volgt te doen:
- zet de oven op 25 à 30°C en zet hierin de plastic kom/ bakblik of bakplaat en dek het altijd af met een warme (lauwwarme) vochtige theedoek.
- 10 minuten vóór het afbakken het brood uit de (rij)soven halen en de oven voorverwarmen naar 225°C. Na circa 10 minuten kunt U het gerezen brood afbakken.

Aandachtspuntjes

- Het water dat of de melk die U toevoegt, dient lauwwarm te zijn ($\pm 35^{\circ}\text{C}$). Zeker niet koud, maar ook niet heet.
- Bij het laten rijzen de deeg altijd onder een vochtige lauwwarme theedoek leggen.
- Deeg laten rijzen in plastic kom of voorverwarmde kom van ander materiaal. Voorkeur stand oven: 25 à 30°C.
- Margarine die U toevoegt (± 25 gr per brood) liever niet direct uit de koelkast.
- Met dit basisrecept kunt U zelf alle mogelijke recepturen maken. Wel steeds de verhouding meel/ bloem in de gaten houden. Uw eigen smaak van het lekkerste brood ontdekt U op deze manier.