



## SPELT VOLKORENBROOD

*Recept voor een spelt 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.*



### Ingrediëntenlijst

- 200 gram Lelie's Spelbloem & 300 gram Lelie's Speltmeel
- 10 gram droge gist, 7 gram zout, 10 gram suiker
- handje vol met lijnzaad of sesamzaad of zonnebloempitten (optioneel)
- circa 300 ml lauwwarm water
- 25 gram olijfolie of 30 gram boter en olijfolie om in te vetten
- Bakblik van 30 cm

### 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 (deeg-programma 20 minuten) of zelf kneden op het aanrecht (15 minuten).
- Is het deeg te nat, voeg nog een klein beetje bloem toe. Is het te droog, nog een klein beetje water.
- Deeg is zeer gevoelig voor kou en/of tocht. Gebruik bij voorkeur een plastic mengkom om het deeg te laten rijzen.
- Doe alle ingrediënten in een kneedmachine, behalve het zout.
- Kneed het geheel in ongeveer 5 minuten tot een soepel deeg. Voeg halverwege het zout toe.
- Doe het deeg in een ingevette kom (met een klein beetje olijfolie) en laat het deeg afgedekt met een doek ongeveer in 50 minuten rijzen op kamertemperatuur. Het deeg is voldoende gerezen als je er met je vinger een gat in kunt prikken en het gat open blijft.
- Stort het deeg op het werkblad. Bestrooi het werkblad met een heel klein beetje bloem.
- Pak een stuk deeg aan de zijkant; trek er een beetje aan en vouw het naar binnen. Doe dit totdat de hele bal deeg hebt gedaan. Laat het geheel nu 30 minuten rusten.
- Vet een bakvorm in met wat olijfolie. Rol met een deegroller het deeg uit tot een rechthoek even breed als het bakblik. Goed en stevig oprollen en de naad met je vingers dichtknijpen.
- Rol het deeg eventueel nog door sesamzaadjes en leg het deeg met de naad naar beneden in het bakblik. Dek het bakblik af met een theedoek en laat het deeg nu ongeveer 30 minuten rijzen. Het deeg is voldoende gerezen als je er licht op drukt en het veert zachtjes terug.
- Verwarm de oven voor op 225 graden.
- Bak het brood op het rooster geplaatst op de onderste richel 15 minuten op 225 graden. Verlaag daarna de temperatuur naar 200 graden en bak het nog eens 20 minuten.
- Haal het brood direct uit het bakblik en laat het afkoelen op een rooster. Strijk de bovenkant in met wat water/ margarine waardoor de korst gaat glanzen.
- Pas als het helemaal is afgekoeld, kun je het brood snijden.

### 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 te 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 liever niet direct uit de koelkast.