



## ABDIJ ROGGEBROOD

*Abdij roggebrood is een voedzaam, donker en vaak zuurdesem houdend roggebrood met een robuuste structuur, populair in Brabant. Het wordt gemaakt van volkorenroggemeel en vaak gezoet met stroop of honing. Het is gezond door het hoge vezelgehalte, met varianten die tarwe en rogge combineren voor een zachtere structuur.*



### Ingrediënten

- 500 gram Lelie's Volkoren Roggemeel
- 350-400 ml handwarm water
- 10 gram zout
- 1 zakje droge gist of 100 gr actief zuurdesem
- optioneel: 1 eetlepel schenkstroop, honing of mout

### Bereiding

- Meng in de mengkom alles door elkaar.
- **1e Rijs:**
  - o zuurdesem: 4-6 uur op kamertemperatuur
  - o of 12-16 uur bij 12-14 graden.
  - o droge gist: 1,5 -2 uur
  - o het deeg rijst minder dan bij tarwe
  - o vorm van het deeg een bol en laat dit 15 min rusten, vorm daarna het brood en leg dit in een ingevet bakblik met de naad naar beneden en druk het deeg gelijkmatig en goed aan.
- **2e Rijs (vormrijs):** 2 opties:
  - o warme rijs: op kamertemperatuur 45 min tot 1 uur
  - o koude rijs: koelkast 8 tot 12 uur
- laat voor het bakken het deeg 30 min op temperatuur komen
- Bak het brood in een voorverwarmde oven op 220-240 °C gedurende 35-45 min.
- Haal het brood na afloop uit het bakblik.
- Wrijf de bovenkant in met wat boter of water en laat afkoelen.
- Let op: Het brood wordt niet zo hoog als bij een gewoon brood.

### Tip

- Beleg dunne plakjes met Tapas, pesto, droge worst of hartige kaas. Lekker bij de borrel.