



Speltbrood (verbeterd recept)

Bron: Willie Jan Bons met advies van bakker Wil van Gerwen

Ingrediënten:

400 gram speltmeel, 100 gram speltbloem, 8 gram droge gist, 8 gram zout, 25 gram margarine, 100 ml sinaasappelsap, 190 ml lauwwarm water, 1/2 theelepel honing, lijnzaad en zonnebloem- en/of pompoenpitten naar smaak.

Bereiding:

Meng het meel en de bloem met het zout en de boter in een kom. Verwarm ondertussen de oven voor tot 30-35 graden. Los de honing en het gist op in het lauwwarme water en een gedeelte van het sinaasappelsap, laat dit 10 minuten staan en voeg het daarna toe aan het mengsel in de kom.

Kneed het mengsel met de hand of de mixer. Week de zaden en pitten voor in de rest van het sinaasappelsap en voeg dit halverwege het kneden toe aan het deeg.

Leg na het kneden het deeg in de bakvorm en laat dit 20 minuten in de voorverwarmde oven rijzen. Daarna opnieuw kort kneden door de handpalm in het deeg te duwen en de zijanten naar binnen te vouwen. Hierdoor druk je de lucht uit het deeg.

Leg voor de tweede keer het deeg in de bakvorm en laat het nogmaals 20 minuten rijzen in de voorverwarmde oven. Daarna weer op dezelfde manier kort kneden.

Voor de derde keer het deeg in de bakvorm leggen en het nu ongeveer 45 minuten rijzen totdat het de rand van het bakblik heeft bereikt.

Afbakken:

Het deeg in een blauwstalen bakblik (29l x 11b x 10h) afbakken in een heteluchtoven op 190 graden in ongeveer 32 minuten.

Test het brood door er met een satéprikker in te prikken. Blijft de prikker droog dan is het brood gaar.

Smakelijk eten.