

Bruine Triangelbroodjes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Toen ik de witte triangelbroodjes aan het maken was, dacht ik waarom niet ook lekkere bruine, boordevol vezels? Even een uitprobeersel wat heerlijk is geworden. Vond ze wel wat platter dan de witte, maar het deeg was ook wat dunner dan de witte, omdat ik mijn water hoeveelheid heb verhoogd ivm de extra toegevoegde havervlokken en lijnzaad. Denk dat het achteraf niet nodig was, maar moet zeggen, het heeft me wel heerlijke zachte volkoren broodjes opgeleverd. De geur die mij tegemoet kwam toen ik de broodjes uit de oven haalde, is te omschrijven als het volkorenbrood wat we gewend zijn uit de glutenvolle tijden. Heerlijk! En ook zoals de witte triangelbroodjes zijn deze ook super eenvoudig te maken en ook binnen 1,5 uur op tafel! Ik kan geen reden of obstakel noemen die je tegen zouden houden om deze te bakken! Zo easy! Tot snel weer! Groetjes Ouafae

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 6 STUKS

MAAK TIJD: 20 MINUTEN

BAKTIJD: 22 MINUTEN

RIJSTIJD: 1 UUR

Benodigdheden:

- 30 gram lijnzaad naar keuze donker of blond, of deels vervangen met havermeel
- 40 gram Havervlokken (Allergento) of havermeel
- 30 gram Schär Bröt
- 170 gram Nutrifree per pane mix
- 100 gram Nutrifree integrale mix
- 350 gram bruiswater
- 50 gram heet water
- 5 gram gedroogde gist
- 1 theelepel suiker/honing
- 1 theelepel zout

- 1 eetlepel zonnebloemolie

Bereidingswijze:

1. Maal de havervlokken en lijnzaad fijn tot meel.
2. Meng het bruiswater met het hete water. Voeg dan het gist en suiker/honing toe en laat 5 minuten staan.
3. Doe daarop de meelsoorten en de haver/lijnzaadmeel. Mix tot alles gemengd is en schraap de zijanten naar het midden toe en mix weer verder.
4. Voeg dan het zout en de olie toe en mix weer verder voor 1 minuut. Schraap de zijanten weer naar het midden en mix op hoogste stand voor 7 minuten tot een mooi deegbeslag.
5. Vet een mengkom in met wat zonnebloemolie. De keuze van de kom is belangrijk bij de grote/dikte van de broodjes. Hoe dieper en klein de mengkom hoe hoger het deeg rijst en dikker de broodjes zijn.
6. Giet het deegbeslag in de ingevette mengkom, breng met een natte of ingevette spatel het deeg mooi bij elkaar tot een deegbal. Dek af en laat circa 1 uur rijzen totdat het deeg verdubbeld is.
7. Warm in de laatste 20-25 minuten rijstijd de oven op 250 C met onderin een braadslede.
8. Neem een vel bakpapier en bestrooi er rijstmeel over. Kiep het deeg in de kom om op het vel papier.
9. Snijd met een deegschrapper of mes de deegcirkel in 6 punten. Strooi eventueel wat rijstmeel op de deegschrapper of mes om plakken te voorkomen. Pak de punten voorzichtig op de schrapper of taartmes en leg ruim verdeeld op een bakplaat bekleed met bakpapier.
10. Spray of smeer de broodjes in met water. Strooi wat boekweitgrutten en havermoutvlokken over de broodjes.
11. Schuif de broodjes in het midden van de oven en giet gekookt water in de braadslede. Bak 2 min op 250 C, verlaag dan de temperatuur naar 220 C en bak verder af tot goudbruin in circa 20 minuten. Laat de broodjes afkoelen op rooster bekleed met een schone theedoek. Daarna zijn de broodjes indien gewenst in te vriezen. Piep ze voor gebruik op in de oven op 180 C voor circa 8-10 minuten.

Notities: