

Glutenvrij Stokbrood

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heerlijke stokbroden waar je alle kanten mee uit kunt. Lekker voor bij de soep of barbecue, of als dipper. Maak er eens heerlijke kruidenboterstokbroodjes van! Bestrooi ze lekker met zaadjes naar wens en je hebt weer een heel ander lekker brood. Laat je fantasie de vrije loop en waan jezelf tot Frankrijk waar deze heerlijke stokjes op elke hoek te koop zijn. Wie zegt dat glutenvrij brood saai, taai en droog is? Dan hebben ze deze nog niet geproefd!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 4 STUKS

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

BAKTIJD: 20 MINUTEN

RIJSTIJD: 3 UUR

Benodigdheden:

- 350 gram Allergento basis broodmix wit (bij tarweallergie vervangen door tarwezetmeelvrije variant)
- 150 gram Schär Bröt
- 2 gram zout bij gebruik van Allergento, anders 6 gram gebruiken
- 7 gram gedroogde gist
- 470 lauwwarm water
- 20 gram zonnebloemolie

Bereidingswijze:

1. Los het gist op in het water in een mengkom. Voeg het meel toe en het zout toe en meng goed samen in een standmixer
2. Voeg tijdens het mixen de olie in delen toe. Vergeet niet na 30 seconden de zijkanten mee te schrapen. Mix voor 5 minuten. Schraap het deeg aan de zijkanten met een natte deegschrapper naar het midden toe. Dek af en laat 2 uur rijzen op een warme plek.
3. Maak een mengeling van rijstmeel en fijne gele maismeel. Strooi hiervan wat op je werkvlak en op het deeg. Stort het deeg hierop. Gebruik steeds wat meel en schraap het deeg steeds bij elkaar tot je merkt dat het een vaster handelbaar deeg wordt.
4. Druk het deeg dan uit tot een kleine cirkel en vouw de boven en onderkant naar het midden en vouw dubbel. (Zie video) Herhaal dit 3 x
5. Druk vervolgens het deeg uit tot een cirkel van 20 cm en verdeel met een deegschrapper het deeg in 4 gelijke stukken. Bol ieder stuk op en laat afgedekt rusten voor 30 minuten.
6. Strooi weer wat meel op je werkvlak en druk elke bol uit tot een grote cirkel van 3 cm dik en rol op tot een stokbroodstaaf. Leg deze in een stokbrodenbakvorm of gebruik een vel bakpapier. Leg ze naast elkaar met ruimte tussen elk. Trek het bakpapier tussen elk omhoog zodat ze elkaar ondersteunen en niet gaan plakken aan elkaar. Werk alle bollen deeg af en laat afgedekt rijzen voor 30 minuten.
7. Warm intussen de oven op 250 C met onderin een braadslede. We gaan namelijk weer bakken met stoom. Zie hier hoe je dat doet <https://glutenvrijgenietenmetouafae.nl/hoe-bak-ik-met-stoom/>
8. Wanneer de stokbroden gerezen zijn snijd je 3 rechte strepen naar beneden in met een lame mesje of kartelmes. Snijd ongeveer 1 a 1,5 cm diep.
9. Kook ondertussen 300 ml water
10. Smeer de stokbroden in met zonnebloemolie en zeef er lichtjes wat rijstmeel over met een zeefje
11. Schuif de broden in de oven en giet gekookt water in de braadslede. Doe de ovendeur meteen dicht. en bak 3 minuten. Zie je na 3 minuten dat de sneetjes niet goed geopend zijn dan snijd je ze nogmaals in. Spuit de wanden van de oven in met water en Bak dan verder op 220 C tot goudbruin. Dit duurt 15 a 20 minuten
12. Leg de stokbroden op een rooster onder een doek en laat afkoelen

Notities: