

Glutenvrije Bladbroodjes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Liever geen glutenvrije meelmix gebruiken? probeer dan eens dit recept met natuurlijke meelsoorten. Stel je mix zelf samen en maak er deze heerlijke rustieke bladbroodjes van. Ze zijn snel gemaakt en het deeg is makkelijk om mee te werken! Zijn ze niet mooi? Het lijken net bladeren van een boom!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 9 STUKS

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

BAKTIJD: 15 MINUTEN

RIJSTIJD: 35 MINUTEN

Benodigdheden:

- 260 gram bruine rijstmeel (allergento)
- 70 gram aardappelzetmeel (allergento)
- 70 gram tapiocameel (allergento)
- 24 gram psyllium vezelpoeder (Allergento)
- 250 ml heet water
- 250 ml bruiswater
- 10 gram gedroogde gist
- 30 gram zonnebloemolie
- 1 theelepel honing + 21 gram honing (2 eetlepels)
- 7 gram zout (1 volle theelepel)

Bereidingswijze:

1. Meng de meelsoorten samen met de psyllium en zet opzij
2. Meng het bruiswater en hete water samen. Samen moet het lauwarm zijn. Meng een deel van het water met de gist en 1 theelepel honing en laat 10 minuten staan.
3. Voeg dan het overige water toe, de 2 eetlepels honing, de meelsoorten, het zout en olie toe. Laat mixen in een standmixer met vlinderhaak op hoogste stand voor circa 5 minuten. Vergeet niet na 30 seconden de zijkanten mee te schrapen. Herhaal dit schraapproces na 5 minuten nog eens en mix nog eens 2 minuten.
4. Breng het deeg samen tot een bal en laat rusten voor 15 minuten.
5. Maak je handen dan iets nat met olie en vorm een goede deegbal. Verdeel het deeg in 2 bollen en elk bol tot een staaf. Snijd stukken af met een deegschrapper van ongeveer 105 gram per stuk.
6. Vorm ze tot puntjes zoals ik en rol de zijkantjes mooi puntig. Verwarm de oven op 240 C hete luchtstand, met onderin een braadslede met eventueel grind)
7. Dek de broodjes af met huishoudfolie en een doek en laat rijzen voor 20 minuten. Snijd ze mooi in zoals op de foto. Gebruik hiervoor een lame -mesje of een nieuw scheermesje. Herhaal het snijden nogmaals. Spray de broodjes in met water en zeef er wat rijstmeel over.
8. Kook 300 ml water. Schuif de broodjes in het midden van oven en giet het gekookte water in de hete braadslede. Bak goudbruin in circa 15 a 20 minuten. Laat afgedekt afkoelen op een rooster.

Notities: