

Glutenvrije Volkorenbrood

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Fluffy it is! Busbrood was op voor in de trommel Echt mensen...dit is het meest luchtige brood wat ik heb gebakken. Echt een volkorenboterham! Zo proeft het en zo voelt het! Zoontjelief kwam zo een boterham uit de schaal pakken, zo uit het vuistje gegeten! Mmm, mama heerlijk brood! Is al het experimenteren toch wel waard geweest!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 22 SNEETJES

MAAK TIJD: 15 MINUTEN

BAKTIJD: 40 MINUTEN

RIJSTIJD: 50-60 MINUTEN

Benodigdheden:

- 500 ml bruisend bronwater 8 gram psylliumvezels van Allergento
- 213 gram gekookt heet water
- 1 theelepel suiker
- 12 gram gist
- 37.5 gram zachte roomboter, margarine of zonnebloemolie
- 655 gram bruinbroodmix van Allergento
- 100 gram gemalen lijnzaad/havervlokken (60 gram havervlokken en 40 gram lijnzaad malen tot meel)

Bereidingswijze:

1. Doe in volgorde het gekookte water, bruiswater in een mengkom. Roer door en voeg de suiker en gist toe en roer met een garde en laat 5 minuten staan
2. Voeg een theelepel broodverbeterpasta toe van Allergento en boter of olie en meng nog een keer
3. Meng in een aparte kom de bruinbroodmix van Allergento samen met gemalen lijnzaad/havervlokken, en de psylliumvezels van Allergento
Mix voor 8 min op middelste stand. Vergeet niet na 30 sec de zijkanten mee te schrapen
4. Vet je broodvorm in en doe het beslagdeeg in de vorm. Wrijf met de achterkant van een natte lepel het deeg goed glad en druk goed aan zodat je straks geen luchtballen hebt. De af met een schone doek en laat rijzen voor 50 a 60 min op een warme plek tot de hoeveelheid is verdubbeld
5. Warm de oven op 180 C, wanneer er nog 20 a 25 minuten rijstijd over is. Warm een braadslede mee onderin de oven met eventueel wat grindstenen
6. Spuit het brood in met water en kook 150 ml water
Wanneer je het brood in de oven schuift, giet je het gekookte water in de hete braadslede. Dit zorgt voor stoom. Bak het brood in ongeveer 40 a 45 minuten gaar
7. Na het bakken het brood meteen storten op een rooster. Maak eventueel de zijkanten los met een bot boterham mes. Smeer de bovenkant in met roomboter voor een zachte korst. Theedoek erover en laten afkoelen.
Na afkoelen kun je het brood snijden met een snijmachine tot gelijke sneetjes. In een zipzakje verpakken en invriezen per portie

Notities: