

# Kampioentjes en Rustieke Stokjes

Door Ouafae - [glutenvrijgenietenmetouafae.nl](http://glutenvrijgenietenmetouafae.nl)

Soms loop je in de supermarkt of bakkerij langs die heerlijk diverse broodjes en dan denk je oh ik moet glutenvrij eten! Met dit broodjesrecept komt daar verandering in en creëer je een eigen bakkerij in eigen keuken! 2 soorten broodjes gemaakt van 1 deegrecept, wie wil dat nou niet?! Super makkelijk recept met handelbaar deeg en zo gemaakt. Duik jij ook de keuken in, zodat jij ook een divers gevuld broodmandje op tafel hebt op zondagmorgen? Heel veel baksucces! Groetjes Ouafae

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 9 STUKS

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

RIJSTIJD: 2 UUR

## Benodigdheden:

- 8 gram gedroogde gist 60 gram zure room
- 1 theelepel suiker
- 450 gram lauw warm water
- 450 gram Nutrifree pan broodmix
- 50 gram boekweitmeel
- 1 theelepel psylliumvezels (allergento)
- 1 theelepel broodverbeteraar (allergento)
- 5 gram zout
- 20 gram zonnebloemolie
- 1 theelepel donker lijnzaadmeel

## Bereidingswijze:

1. Meng het gist met de suiker en het water in een diepe mengkom. Laat 5 minuten staan
2. Voeg de overige ingrediënten toe en mix in een standmixer voor 8 minuten of bijna de hoogste stand. Vergeet na 30 seconden niet de zijkanten mee te schrapen
3. Maak een schraper nat en breng al het deeg naar het midden en dek af met een theedoek. Laat rijzen voor 1.5 uur
4. Bestrooi het werkvlak met rijstmeel en stort het deeg daarop. Strooi ook wat rijstmeel over de bovenkant en vorm met je handen een vierkante lap van ongeveer 3 cm (Kijk zelf hoe dik je de broodjes wil en of je juist veel of weinig kruim wil)
5. Snijd met een deegschraper de lap in 9 stukken (3 rijen van 3 )
6. Wil je vierkante kampioentjes dan leg je de vierkante deeglapjes ruim gespreid op een bakplaat bekleed met bakpapier (5 a 6 per bakplaat) Bespuit ze met water en bestrooi met een zaden/pittenmix en druk deze goed aan. Laat afgedekt rijzen voor 30 minuten
7. Wil je rustieke stokjes dan spreid je het vierkante lapje iets uit en vouw je de boven en onderkant naar het midden. Dit herhaal je nogmaals en knijp je de naad dicht waardoor je nu een rolletje hebt.
8. Plakt het deeg aan je werkvlak of handen, strooi steeds ietsjes rijstmeel
9. Rol het rolletje iets verder uit met een lichte druk aan de zijkanten zodat je mooie punten krijgt
10. Leg gespreid op een bakplaat en spuit ze in met water. Bestrooi er wat rijstmeel en maismeel over en laat rijzen voor 30 minuten
11. Warm intussen de oven op 210 C met onderin een braadslede met eventueel grind. We gaan namelijk weer bakken met stoom! Zie hier hoe je dat doet <https://glutenvrijgenietenmetouafae.nl/hoe-bak-ik-met-stoom/>
12. Snijd de rustiek stokjes met een scherp mes (nieuw scheermesje, lame mesje, broodmesje) Maak bijna rechte snelle sneetjes gericht naar beneden. Dus niet horizontaal! Zo krijg je mooie [stokbrood](#) openingen. Vind je dit lastig check dan op youtube op [stokbrood](#) snijden
13. Kook ondertussen ongeveer 300 ml water en spuit het brood nogmaals in. Wanneer je de broodjes in de oven schuift giet je het gekookte water in de braadslede en sluit je meteen de ovendeur. Laat de broodjes goudbruin bakken in ongeveer 20 minuten
14. Na het bakken plaatsen op een rooster en afdekken met een schone theedoek.

*Notities:*