

Volkoren notenbrood



Ingrediënten voor een 1 brood:

- 500 g volkoren tarwe, haver- of speltmeel
- 11 g instantgist
- 350 ml lauwwarm water
- 1 koffielepel zout
- 100 g gemengde ongezouten noten naar keuze
- 2 eetlepels zonnebloempitten



Bereidingswijze

- Doe het volkoren (tarwe/spelt)meel in een mengkom. Voeg de gist toe aan de zijkant van de bloem en het zout aan de andere kant.
- Maak een kuiltje in het midden van de bloem en giet er $\frac{1}{4}$ van het water in. Meng met een houten lepel tot het water volledig is opgenomen. Herhaal tot al het water is opgebruikt.
- Hak de noten grof en voeg samen met de zonnebloempitten toe aan het deeg.
- Strooi bloem op een werkblad en haal het deeg uit de kom en kneed stevig dit door. Uiteraard kan hiervoor ook een keukenrobot met kneedhaak gebruikt worden.
- Maak van het deeg een bol en leg terug in de kom, dek af met een (natte) keukenhanddoek op de mengkom. Laat 45 minuten rijzen op kamertemperatuur.
- Kneed het deeg opnieuw en vorm tot de gewenste vorm.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg hierop het brood. Dek terug af met de natte doek en laat het deeg nogmaals 30 minuten rijzen.
- Verwarm de oven intussen voor op 200°C.
- Verwijder voorzichtig de natte handdoek en plaats het brood gedurende 30 à 40 minuten in de voorverwarmde oven. De gaartijd kan getest worden door met een (brei)naald (of gebruik een scherp mes) in het brood te prikken, kleeft er geen deeg meer aan de naald, is het brood klaar.
- Laat het deeg op een rooster volledig afkoelen alvorens het brood aan te snijden.

Tips

Ter vervanging van tarwemeel kan ook gekozen worden voor volkoren spelt- of havermeel. Let hierbij wel op dat dit de volkoren versie is. Voorbeelden hieronder.



ZZ

Bron

Gebaseerd op een recept uit het kookboek diabetesliga 'Lekker koken met diabetes, 200 recepten voor een gezonder leven'.