

Chocoladebrood



Ingrediënten voor een 1 brood:

- 450 g volkoren tarwemeel
- 250 ml magere / halfvolle melk
- Of plantaardige melk
- 1 zakje instantgist (7g)
- 1 ei
- 1 koffielepel zout
- 60 à 100 g fondant chocoladedruppels
(bij voorkeur minstens 70% cacao)



Bereidingswijze

- Verwarm de melk (bijvoorbeeld in een pannetje of in de microgolf) tot deze lauw is.
- Doe het volkorenmeel in een mengkom. Maak een kuiltje in het midden van het meel en meng in dit kuiltje de melk en de instant gist. Uiteraard kan hiervoor ook een keukenrobot met kneedhaak gebruikt worden.
- Voeg het ei en zout toe en kneed tot een mooi en soepel deeg ontstaat.
- Maak van het deeg een bol en leg een (natte) keukenhanddoek op de mengkom. Laat 45 minuten rijzen.
- Kneed het deeg opnieuw en voeg de chocoladedruppels toe (of hak een blok chocolade fijn).
- Laat het deeg terug 30 minuten op dezelfde manier rijzen.
- Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg hierop het deeg.
- Plaats gedurende 35 à 45 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat het deeg op een rooster afkoelen alvorens het brood aan te snijden.

Tips

- Geen fan van chocolade met een hoog cacaogehalte, vervang dan door een kleinere portie fondant- of melkchocolade. Pas zeker de portie aan want dergelijke chocoladesoorten hebben een zoetere smaak.
- Snijd dunne plakjes van dit brood, dit is nogal een zwaar brood.
- Graag een volledig bruine kleur van het brood? Voeg dan 20 g pure cacaopoeder toe aan je beslag (voeg dan toe bij de tweede stap).

Bron

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