

Uit de keuken van Levine: 100 % Speltbrood

2-3 minuten



Heerlijk, lichtbruin brood van speltbloem en speltmeel. Als vocht is karnemelk gebruikt en als extra smaakmaker wat honing. Ideaal brood voor het dagelijkse "meeneem" lunchpakket.

100 % Speltbrood

- 180 gram water, lauwwarm
- 7 gram droge gist
- 5 gram suiker
- 365 gram karnemelk, lauwwarm
- 25 gram boter
- 30 ml/2 eetlepels honing
- 16 gram zout
- 350 gram speltmeel

- 500 gram speltbloem
- 2 broodbakblikken van ± 21 cm, ingevet
- zachte of gesmolten roomboter om te bestrijken

Los de gist en de suiker op in het water, laat 10 minuten staan.

Werkwijze KitchenAid/standmixer: doe de karnemelk, boter, honing en het gistmengsel in de kom en roer door elkaar. Voeg 250 gram speltbloem en het zout toe. Meng op hoge stand met de platte klopper door elkaar. Voeg op lage stand de resterende bloem en het meel in gedeelten toe. Verwissel de platte klopper voor de kneedhaak en kneed in 10 - 15 minuten (stand 2 KitchenAid) tot een soepel deeg dat van de wand loslaat. Voeg als het deeg te nat is nog wat bloem toe of als het te droog is wat water.

Doe het deeg over in een licht met olie ingevette kom, 1 keer keren zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Dek de kom af. Laat rijzen tot het deeg verdubbeld is, ± 1 uur.

Stort het deeg op een licht ingevette werkplek en verdeel in twee gelijke stukken. Druk de lucht eruit (doorslaan) en bol beide stukken deeg licht op. Laat het deeg ± 15 minuten afgedekt rusten (het is daarna makkelijker te vormen). Druk beide stukken deeg uit tot een rechthoek, even breed als het broodbakblik. Rol vanaf een lange kant stevig op en druk de naad dicht. Leg het deeg met de naad naar beneden in de bakblikken.

Dek af met ingevet folie en laat op kamertemperatuur in ± 1 uur rijzen tot bijna dubbel volume. Verwarm intussen de oven voor op 200°C .

Bak de broden in ± 35 minuten gaar en bruin. Ze zijn gaar als de interne temperatuur van het brood $\pm 95^{\circ}\text{C}$ is en het hol klinkt als je op de bodem klopt. Stort ze op een rooster, bestrijk ze direct met zachte/gesmolten roomboter en laat volledig afkoelen voordat je ze gaat snijden.

Eet smakelijk!

Bron: een vrije bewerking van het Buttermilk Honey Bread uit The Bread Bible van Beth Hensperger.