

Brood met honing, havervlokken en lijnzaad (Golden Honey Oat Bread)

3-4 minuten



In mijn mailbox ontving ik van de week een nieuwsbrief van Rose Levy Beranbaum, schrijfster van The Bread Bible. Dat boek heb ik al een tijd in mijn bezit en ik heb er al heel wat recepten uit gemaakt, bijvoorbeeld het [Flaxseed Loaf](#) (brood met lijnzaad). In de nieuwsbrief stond een link naar haar [weblog](#) met daarop A Fabulous New Bread Recipe for the New Year: een gezond brood met daarin onder andere havervlokken (geen haveremout), gebroken lijnzaad, honing, tarwebloem en volkorenmeel. Het is inderdaad een 'fabulous' brood!

Brood met honing, havervlokken en lijnzaad (Golden Honey Oat Bread)

- 325 gram water, op kamertemperatuur
- 37 gram havervlokken
- 37 gram gebroken lijnzaad
- 320 gram tarwebloem
- 110 gram volkorenmeel
- 18 gram glutenpoeder * (optioneel)
- 10 gram (volle) melkpoeder
- 4 gram droge gist
- 40 gram honing
- 33 gram zonnebloemolie
- 11 gram zout

* glutenpoeder is te koop bij molens en te bestellen bij o.a. de [Zuidmolen](#). Zonder glutenpoeder zal het brood iets compacter worden.

Meng (in de kom van een standmixer of broodbakmachine) de havervlokken en gebroken lijnzaad met het water en laat minstens 15 minuten staan.

Voeg de honing en de olie toe aan het havervlokken-/lijnzaadmengsel en roer door elkaar. Voeg vervolgens tarwebloem, volkorenmeel, glutenpoeder, melkpoeder en gist toe. Meng met een pollepel of deeghaak ± 3 minuten door elkaar. Laat het mengsel afgedekt 20 minuten staan (autolyse). In die 20 minuten krijgt het mengsel de kans om het vocht goed op te nemen.

Voeg het zout toe en kneed het mengsel in 10 - 15

minuten tot een soepel deeg dat van de wand loslaat, het plakt nog iets aan de bodem.

Doe het deeg over in een licht met olie ingevette kom en laat het afgedekt in $\pm 1 \frac{1}{2}$ uur tot dubbel volume rijzen. Eventueel na 45 minuten 2 business letter turns maken (= in 3-en vouwen zoals een brief, deeg kwartslag draaien en nogmaals herhalen).

Stort het deeg op een licht met olie ingevette werkplek, bol het losjes op en laat het afgedekt 20 minuten liggen. Vorm er dan een brood van. Hoe je dat doet kun je [hier](#) zien. Leg het deeg met de naad naar beneden in een ingevet bakblik ($\pm 23\text{cm}/9 \times 5$ inch). Dek het af met ingevet plastic folie en laat het in 45 – 60 minuten tot bijna dubbel volume rijzen. Het deeg is genoeg gerezen als je er met je vinger op drukt en het deeg veert langzaam terug.

Verwarm intussen de oven voor op 200°C . Verwarm een braadslede of lage ovenvaste schaal op de bodem van de oven mee.

Besproei het deeg met water en zet het bakblik op een bakplaat in de oven. Giet ± 2 dl kokend water in de braadslede en sluit direct de ovendeur. Bak het brood in 35 - 40 minuten gaar en bruin. Haal als het brood begint te kleuren (na ± 20 minuten) de braadslede met het resterende water uit de oven. Dek het brood zonodig af met aluminiumfolie als het te snel bruin wordt. Het brood is gaar als je op de bodem klopt en je een hol geluid hoort (de interne temperatuur is dan ongeveer 95°C).

Stort het brood direct op een rooster en laat het afkoelen voordat je het gaan snijden.



© Uit de keuken van Arden: <http://uitdekeukenvanarden.blogspot.com>