

Brood met sesamzaad en vijfgranenvlokken

5-7 minuten



Mijn vaste leverancier voor bloem, meel en andere bakingrediënten is de [Zuidmolen](#). Ze hebben een enorme keuze, leveren snel als je online besteld en op vragen reageren ze altijd snel en adequaat. Een tijdje geleden bestelde ik (naast mijn normale bestelling van

de bloem-/meelsoorten die ik altijd gebruik) Vol Zeeuwse broodbloem en Zeeuws molenvolkoren en bakte er dit heerlijk brood mee. In plaats van deze Zeeuwse broodbloem en molenvolkorenmeel kunnen er uiteraard ook andere soorten bloem en meel gebruikt worden.

In dit deeg heb ik volle melkpoeder gebruikt. Ik heb dat altijd in huis en wel om praktische redenen: het blijft maanden goed, je kan precies de goede hoeveelheid melk maken die je nodig hebt voor een recept of zoals in onderstaand recept de melkpoeder aan het deeg toevoegen. Bovendien hoef ik nu geen pakken melk meer naar de workshopruimte te slepen. Ik heb alleen maar een fiets als vervoermiddel en om steeds tig pakken melk - naast mijn andere boodschappen - op de fiets mee te nemen is best zwaar. Ik hoef nu ook nooit meer melk weg te gooien (we drinken zelf bijna nooit melk). De standaard verhouding is 130 gram melkpoeder op 900 gram water. Omdat ik niet steeds opnieuw wil rekenen, heb ik een handig lijstje gemaakt. Je kunt het [hier](#) downloaden.

Je kunt in plaats van de 45 gram melkpoeder en 310 gram water ook 355 gram volle melk toevoegen (+ de in het recept genoemde extra 35 gram water).

Je kunt voortaan ieder recept op mijn blog heel makkelijk uitprinten. Je kunt de tekst groter of kleiner maken, de foto's verkleinen of verwijderen en ook tekst verwijderen. Ook kan je er een PDF van maken en het recept per e-mail versturen. De groene knop 'Print friendly' staat onderaan ieder recept. Makkelijk hè!

Lichtbruin brood met sesamzaad en vijfgranenvlokken

Deeg:

- 300 gram [Vol Zeeuwse broodbloem](#)
- 250 gram [Zeeuws molenvolkoren](#)
- 35 gram [zwart sesamzaad](#)
- 7 gram instant gist
- 9 gram zout
- 15 gram honing
- 30 gram zachte ongezouten roomboter
- 45 gram [volle melkpoeder](#)
- 310 gram + 35 gram water, 20 - 25 °C

Verder:

- zonnebloemolie om handen en kom in te vetten
- [vijfgranenvlokken](#) (of andere vlokken) voor de bovenkant
- bakblik ± 300 x 105 x 85 mm, ingevet
- braadslede of laag bakblik

Hieronder staat de wijze van deeg kneden in een standmixer of in een spiraalkneder. Het deeg kan uiteraard ook met de hand of in een broodbakmachine gekneet worden.

Deeg in een standmixer/spiraalkneder kneden:

Doe de ingrediënten voor het deeg behalve de 35 gram extra water in de kom en kneed met de deeghaak in ± 15 minuten tot een soepel deeg. Voeg tegen het einde van de kneedtijd de extra 35 gram water langzaam toe. Het deeg mag nog een beetje plakkerig aanvoelen. Het deeg is goed gekneet als je er een vliesje van kunt trekken: vet je handen in met een beetje zonnebloemolie en neem een stukje van

het deeg af ter grootte van een golfbal. Trek het deeg al ronddraaiend voorzichtig uit tot een vliesje (denk aan een kauwgombel).

1e rijs: Vet je handen in met een beetje zonnebloemolie en vorm het deeg tot een bal. Leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom, 1 x draaien zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn. Zorg ervoor dat de mooie kant bovenop ligt. Dek de kom af met een douchemuts of ingevet plasticfolie en laat het deeg op kamertemperatuur in $\pm$ 60 minuten in volume verdubbelen.

Vormen: Stort de deegbal met de mooie kant naar beneden op een licht met zonnebloemolie of met een klein beetje bloem bestrooide werkplek. Vorm er vervolgens een brood van.

1. *Druk met je handen de lucht uit het deeg (= doorslaan), niet kneden!*
2. *Rol het deeg met een deegroller van links naar rechts uit tot een ovale lap van $\pm$ 45 x 20 cm. Zorg dat het deeg overal dezelfde dikte heeft.*
3. *Vouw de linker- en rechterkant tot net over het midden van het deeg. De deegranden in het midden overlappen elkaar $\pm$ 1 cm.*
4. *Rol het deeg weer met een deegroller weer iets uit (niet breder dan het bakblik).*
5. *Rol het deeg vanaf de bovenkant stevig op en knijp de naad dicht.*
6. *Maak de bovenkant van het deeg nat met water (dit gaat heel handig met een plantenspuit) en rol door de vijfgranenvlokken.*

7. *Leg het deeg met de naad naar beneden in het ingevette bakblik.*

2e rijs: Dek het deeg af met een douchemuts of ingevet plasticfolie. Laat het deeg op kamertemperatuur in ± 60 minuten tot bijna in volume verdubbelen. Het deeg is goed als je er met een (natte vinger) op drukt, de afdruk even zichtbaar blijft en dan langzaam terugveert.

Oven voorverwarmen: Verwarm tijdens de 2e rijs de oven voor op $210\text{ }^{\circ}\text{C}$ (boven-/onderwarmte) of $190\text{ }^{\circ}\text{C}$ (hete lucht). Verwarm de braadslede of laag bakblik mee.

Bakken: Zet het bakblik op een rooster of op een bakplaat in de oven. Giet $\pm 1,5$ dl water in de braadslede en sluit direct de ovendeur. Bak het brood in ± 40 minuten bruin en gaar. Haal het bakblik na 20 minuten uit de oven (pas op: er kan nog heet water in zitten). Let op: de havervlokken kunnen verbranden. Dek het brood zo nodig na ± 20 minuten af met aluminiumfolie.

Los het brood direct na het bakken uit de bakvorm en laat het brood op een rooster afkoelen. Invriezen gaat prima!

Veel bakplezier!

NB: Dit is geen gesponsord artikel. Alle ingrediënten voor dit recept heb ik zelf aangeschaft.

