

Uit de keuken van Levine: Brood met zaadjes (2)

3-4 minuten



Dit is weer een ander recept dan het [Brood met zaadjes \(1\)](#), weliswaar ook met allerlei zaden erin, maar in dit brood zijn ook grove havervlokken (geen havermout) verwerkt. Grove havervlokken koop ik bij de reformwinkel. In plaats van gewone olie heb ik dit keer hazelnootolie gebruikt. Naast tarwebloem is er volkorenmeel (eventueel te vervangen door speltmeel) en een klein beetje maismeel in verwerkt. Sesamzaadjes kan je roosteren in een droge koekenpan, maar ook geroosterd en al kopen (reformwinkel).
Brood met zaadjes / Oatmeal Seed Bread

- 5 gram droge gist
- 240 gram water, 20 - 25 °C

- 15 gram suiker
- 240 gram tarwebloem
- 85 gram volkorenmeel
- 20 gram maïsmee
- 35 gram havervlokken
- 15 gram geroosterde sesamzaadjes
- 15 gram maanzaad
- 15 gram lijnzaad
- 7 gram zout
- 1 ½ eetlepel (hazelnoot)olie

Los de gist en de suiker (in de kom van de KitchenAid/standmixer) op in het warme water. Laat ± 5 minuten staan.



Voeg tarwebloem, volkorenmeel, maïsmee, havervlokken, sesamzaadjes, maanzaad en lijnzaad aan het gistmengsel toe. Roer met een houten lepel of paddle/platte haak tot alles gemengd is. Laat het mengsel 20 – 30 minuten afgedekt staan. Voeg het zout en de olie toe en kneed met de deeghaak op stand 2 in ± 10 minuten tot een soepel deeg.

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met olie ingevette kom, 1 keer keren zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn. Laat het deeg in ± 60 minuten in volume verdubbelen.

Stort het deeg op een licht met olie ingevette werkplek. Druk het wat platter, maar zorg ervoor dat je

niet alle lucht eruit drukt. Bol het deeg op en leg het met de naad naar beneden op met bakpapier beklede bakplaat. Dek het deeg af met een bakmatje of plastic folie. Laat het deeg in ± 60 minuten tot bijna in volume verdubbelen.

Verwarm de oven 30 minuten voor het einde van de rijstijd voor op 230°C . Als je een pizzasteen hebt verwarm die dan mee. Zet een lege hittebestendige lage schaal, bijvoorbeeld een braadslede, op de bodem van de oven.

Snij het brood vlak voor het de oven in gaat met een scherp mes enkele keren in. Doe dit niet als het deeg te veel gerezen is, het zal dan onherroepelijk inzakken.

Laat het deeg op de pizzasteen glijden (met bakpapier en al) of zet de bakplaat in de oven. Giet $\frac{1}{4}$ liter kokend water in de braadslede om stoom te creëren (pas op voor je handen!). Sluit direct de oven deur. Draai de oventemperatuur terug naar 200°C . Draai het brood na 15 minuten 180° en trek het bakpapier onder het brood op de pizzasteen weg. De totale baktijd is ongeveer 30 minuten. Het brood is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant klopt. De kerntemperatuur van het brood is dan rond de 95°C . Laat het brood op een rooster volledig afkoelen voordat je het gaat snijden.



