

Uit de keuken van Levine: Een gezond brood

3-4 minuten



Het is soms moeilijk kiezen als je zoveel broodbakboeken hebt :-). Ga ik vandaag experimenteren met een nieuw recept of maak ik er eentje die ik al vaker heb gemaakt? Aangezien er vandaag ook nog wat gesopt, opgeruimd en gestreken moet worden heb ik gekozen voor een brood wat ik al eens eerder heb gemaakt. Een gezond brood, vol met lijnzaad, uit [The Bread Bible van Rose Levy Beranbaum](#). Veel van de broden uit haar boek worden gemaakt met een sponge, maar dit is een straight dough. Minimum rising time: about 1 3/4 hours, Baking time: 40 - 50 minutes. Deze gegevens staan netjes in de Time Schedule aan het begin van ieder recept, zo weet je zonder dat je het hele recept hoeft door te lezen waar je aan toe bent. Ook geeft ze onder Equipment netjes aan wat je nodig hebt, bijv. welke maat bakblik, een baking stone of

baking sheet etc. De ingredienten staan netjes in een tabel en worden in volume (cups, teaspoons, tablespoons), in ounces en in grammen aangegeven. Ze geeft een duidelijke beschrijving voor het maken van het deeg met de hand en met een standmixer. Aan het eind van het recept worden Pointers for succes, Variation, Ultimate full flavor variation, Understanding en the Dough percentage vermeld. Nou....uitvoeriger kan het niet.
Flaxseed Loaf

- 374 gram tarwebloem (ik heb tijdens het kneden nog 20 gram toegevoegd)
- 144 gram volkorenmeel
- 71 gram roggemeel
- 58 gram lijnzaad
- 4 gram gist
- 40 gram honing
- 414 gram lauwwarm water
- 13 gram zout

Meng tarwebloem, volkorenmeel, roggemeel, lijnzaad en gist in de kom van de KitchenAid. Maak een kuiltje in het midden en voeg de honing toe. Mix met de deeghaak en voeg geleidelijk het water toe. Ongeveer 1 minuut mengen of totdat alle droge ingrediënten gemengd zijn. Dek de kom af met een deksel of plastic folie en laat 20 minuten staan. Strooi het zout erover en kneed 7 minuten (KitchenAid, stand 4). Het deeg moet elastisch aanvoelen en terugveren als je er met een vinger op drukt en een beetje kleverig aanvoelen.

Doe het deeg over in een 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, ongeveer 1 uur.

Stort het deeg op een licht bebloemde (of met olie ingevette) werkplek. Voorzichtig platdrukken tot een rechthoek. Vorm er een brood van: vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant. Rol dan het deeg vanaf de bovenkant stevig op en druk de naad dicht. Leg het in een met olie ingevet bakblik (9 x 5 inch/21,5 x 11 x 7 cm). Dek af met ingevet folie en laat het 45 – 60 minuten rijzen.

Verwarm intussen de oven voor op 190 °C. Verwarm een bakplaat of bakingstone op de onderste richel van de oven mee en zet een lage pan of braadslede op de ovenvloer.



Snij het brood overlangs in. Zet direct in de hete oven op de bakplaat/bakingstone. Gooi een paar ijsblokjes in de braadslede (of giet kokend water in de braadslede) en sluit direct de ovendeur. Bak het brood in 40 – 50 minuten gaar en bruin. Het brood is gaar als de interne temperatuur ongeveer 90 °C is.

Haal het brood uit de oven, direct uit de vorm halen en bestrijk eventueel met gesmolten/zachte boter en laat op een rooster afkoelen.

Eet smakelijk!