

Uit de keuken van Levine: Lichtbruin brood met honing

3 minuten



De 1e week van januari zit er alweer op en ik had tot vandaag nog helemaal niets gebakken. Bijna niet voor te stellen, maar echt waar..... Dit lichtbruine brood met honing vond ik wel een goed begin van mijn bakcapriolen in 2010.

Lichtbruin brood met honing (2 broden)

- 455 gram volkorenmeel
- 10 gram droge gist
- 360 gram water, lauwwarm
- 2 grote eieren, losgeklopt
- 485 gram tarwebloem
- 60 ml/4 eetlepels zonnebloemolie
- 60 ml/4 eetlepels honing
- 100 gram water, lauwwarm
- 18 gram zout
- 2 bakvormen van ± 23 cm (9 x 5 inch), ingevet

Werkwijze deeg in standmixer kneden: Meng volkorenmeel, gist, water en eieren in de kom. Mix met de platte klopper in 4 minuten tot een slap deeg. Verwijder de platte klopper, schraap de wand van de kom schoon en laat het deeg afgedekt 1 uur staan. Voeg tarwebloem, zonnebloemolie, honing, water en zout toe. Kneed met de deeghaak in 10 minuten tot een soepel deeg dat van de wand loslaat. Het deeg is goed gekneed als je er een vliesje van kunt trekken.

1e rijs: Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom. 1 keer keren zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn. Dek de kom af met een douchemuts of plasticfolie en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen, ± 1 uur.

Vormen: Stort het deeg op een licht met zonnebloemolie ingevette werkplek. Druk de lucht uit het deeg (doorslaan) en verdeel het in twee gelijke

stukken. Bol beide deegstukken losjes op, dek ze af en laat ze $\pm$ 20 minuten rusten.

Vorm vervolgens ieder stuk deeg tot een brood - zie foto's bij [Wit brood \(2\)](#) - :

- platdrukken/uitrollen tot een rechthoek;
- vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant;
- weer plat drukken/uitrollen (tot breedte van het bakblik);
- rol dan het deeg vanaf de bovenkant stevig op en druk de naad dicht;
- leg het deeg met de naad naar beneden in een ingevet bakblik.

2e rijs: Dek het deeg af met ingevet plasticfolie en laat het in $\pm$ 1 uur bijna in volume verdubbelen. Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt, de afdruk even zichtbaar blijft en dan langzaam terugveert.

Oven voorverwarmen: Verwarm tijdens de 2e rijs de oven voor op 190 °C (boven-/onderwarmte).

Bakken: Bak de broden in 35 - 45 minuten gaar en goudbruin. Stort de broden direct na het bakken uit de bakblikken en laat ze op een rooster afkoelen.

Bron: aangepast recept uit [Baking in America](#)