

Uit de keuken van Levine: Meergranenbrood

3-4 minuten



Op mijn werk lunchen we elke dag gezamenlijk. Er is altijd keuze uit verschillende soorten brood en het meest donkere brood is altijd favoriet. Waarom? Omdat mijn collega's dat lekker vinden, maar ook omdat ze dachten dat dat hele donkere brood het meest gezond is. Inmiddels heb ik ze uit de droom geholpen. We worden namelijk "bedot" door de bakker, die donkere kleur komt door het toevoegen van gebrande mout. Vaak bestaat dat donkere brood voor het grootste deel uit tarwebloem en niet uit volkorenmeel zoals velen denken. Je kunt het aan de

structuur van het brood zien, volkorenbrood is meestal zwaarder en grover. Niks mis met dat donkere brood hoor, maar het is niet gezonder dan een volkorenboterham.

Dit meergranenbrood is ook gekleurd met donker moutmeel. Door dit toe te voegen wordt het brood donkerder en de structuur van het brood wordt er zachter van. Moutmeel is te koop/te bestellen bij onder andere de [Zuidmolen](#). Als je het niet hebt, geen nood, laat het dan gewoon weg. het brood worden dan wel minder donker. Verder heb ik dit brood melassestroop verwerkt. Deze stroop lijkt wel iets op "gewone" stroop (die we over de pannenkoeken eten), maar is zouter. Deze stroop blijft over bij de rietsuikerbereiding en bevat veel mineralen, calcium en ijzer. Het is te koop bij reformwinkels.

Meergranenbrood

- 265 gram tarwebloem
- 140 gram volkorenmeel
- 35 gram roggemeel
- 20 gram maismeel
- 5 gram donker moutmeel (optioneel)
- 5 gram droge gist
- 8 gram zout
- 280 gram lauwwarm water
- 20 gram melassestroop (reformwinkel)
- 25 gram zonnebloemolie
- [bakblik](#) van ± 21 cm, ingevet

Werkwijze broodbakmachine: doe alle ingrediënten in

de bak van de bbm. Kneed 10 - 15 minuten op bijvoorbeeld de pizzastand, doe het deeg over in een licht met olie ingevette kom en volg verder de werkwijze zoals hieronder beschreven. Het deeg is licht kleverig, vet je handen in met wat olie als je het uit de bbm haalt.

Werkwijze KitchenAid: doe tarwebloem, volkorenmeel, roggemeel, maismeel, moutmeel, droge gist en zout in de kom van de KA. Voeg het water, de melassestroop en de olie toe. Roer met de platte klopper of een pollepel door elkaar. Kneed met de deeghaak in 10 - 15 minuten op stand 2 tot een soepel deeg. Het deeg is licht kleverig, vet je handen in met wat olie als je het uit de kom haalt.

Doe het deeg over in een licht met olie ingevette kom, 1 keer draaien zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Dek de kom af. Laat rijzen tot het deeg verdubbeld is, 1 - 1,5 uur.

Stort het deeg op een licht ingevette werkplek. Lucht eruit drukken (doorslaan) en licht opbollen. Laat het deeg $\pm$ 15 minuten afgedekt rusten (het is daarna makkelijker te vormen). Druk het deeg uit tot een rechthoek. De korte kant moet ongeveer even breed zijn als het broodbakblik. Rol vanaf een lange kant stevig op en druk de naad dicht. Leg het deeg met de naad naar beneden in het bakblik.

Dek af met ingevet folie en laat het op kamertemperatuur in 60 - 90 minuten rijzen tot bijna dubbel volume. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C.

Bak het brood in $\pm$ 35 minuten gaar en bruin. Het is gaar als de interne temperatuur van het brood $\pm$ 95 °C is en het hol klinkt als je op de bodem klopt.

Los het brood direct na het bakken uit het

broodbakblik en laat het op een rooster afkoelen.

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



Eet smakelijk!