

## Uit de keuken van Levine: Speltbrood met lijnzaad

3 minuten



Een 100% speltbrood, gemaakt van speltbloem en speltmeel. Extra gezond door de toevoeging van lijnzaad. Lijnzaad zit tjokvol omega-3 vetzuren en cholesterolverlagende vezel.  
Speltbrood met lijnzaad

Recept [printen](#)

- 300 gram speltbloem
- 280 gram speltmeel
- 7 gram droge gist
- 25 gram lijnzaad (heel)
- 365 gram lauwwarm water
- 25 gram zonnebloem- of olijfolie
- 15 gram golden syrup of honing
- 11 gram zout
- [broodbakblik](#) van 30 cm, ingevet

- eventueel wat roomboter voor het bestrijken na het bakken

Werkwijze deeg maken in broodbakmachine: doe alle ingrediënten in de bak van de bbm. Kneed  $\pm 15$  minuten op bijvoorbeeld de pizzastand. Voeg als het deeg te nat is nog wat bloem toe of als het te droog is nog wat water. Doe het deeg over in een licht met olie ingevette kom en volg verder de werkwijze vanaf de 1e rij zoals hieronder beschreven.

Werkwijze KitchenAid/standmixer: doe speltbloem, speltmeel, gist en lijnzaad in de kom. Voeg de olie, de golden syrup en het water toe. Roer met de platte klopper of een pollepel door elkaar. Kneed met de deeghaak in  $\pm 15$  minuten tot een soepel deeg dat van de wand loslaat. Voeg na  $\pm 5$  minuten kneden het zout toe. Voeg als het deeg te nat is nog wat bloem toe of als het te droog is nog wat water.

Doe het deeg over in een licht 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,  $\pm 1$  uur.

Stort het deeg op een licht met olie ingevette werkplek, sla door (= lucht eruit drukken, niet kneden), maak er een bal van en laat afgedekt 20 minuten liggen (het deeg laat zich na deze rusttijd beter vormen).

Deeg tot lap uitdrukken of uitrollen met een deegroller, even breed als de bakvorm. Stevig oprollen en naad dichtdrukken. Met naad naar beneden in ingevet bakblik leggen.

Dek af met ingevet folie en laat het in  $\pm 60$  minuten tot bijna dubbel volume rijzen. Het deeg is genoeg gerezen als je er met je vinger op drukt en het deeg veert langzaam terug.

Verwarm intussen de oven voor op  $220^{\circ}\text{C}$ .

Bak het brood (op onderste richel) 15 minuten, verlaag dan de oventemperatuur naar  $200^{\circ}\text{C}$ . Bak in nog  $\pm 20$  minuten gaar en bruin. Stort het brood direct op een rooster en bestrijk de bovenkant eventueel met wat zachte boter (je hoeft de boter niet eerst te smelten, het smelt vanzelf als je het op het brood smeert). Laat volledig afkoelen voordat je het gaan snijden.

Eet smakelijk!