

## Uit de keuken van Levine: Zonnebloembrood (bruin)

3-4 minuten



Terwijl ik dit schrijf ruikt het heerlijk in huis, niet alleen naar dit brood wat ik net uit de oven heb gehaald, maar ook naar een [stoofpot met konijn, pruimen, bokbier, groenten en kruiden](#) die op een zacht vuurtje staat te sudderen. Kaarsjes aan, drankje erbij, muziekje, kat Arie ligt te snorren in zijn nieuwe mandje, buiten is het koud en donker. Kortom, het is goed vertoeven hier binnen .....

Bruin brood met zonnebloempitten

- 300 gram volkorenmeel
- 200 gram tarwebloem
- 80 gram zonnebloempitten + om te bestrooien
- 325 gram lauwwarm water
- 7 gram droge gist
- 20 gram Lyle's Golden Syrup (of honing)
- 25 gram zonnebloemolie

- 9 gram zout
- [bakblik](#) van 23 - 25 cm, ingevet

**Werkwijze deeg in een standmixer kneden:** Doe volkorenmeel, tarwebloem, zonnebloempitten en water in de kom. Kneed met de deeghaak in  $\pm 3$  minuten tot een ruw deeg. Dek de kom af en laat het mengsel  $\pm 20$  minuten rusten (autolyse). Voeg gist, golden syrup, zonnebloemolie en zout toe en kneed met de deeghaak in 10 - 15 minuten tot een soepel deeg dat van de wand van de kom loslaat. Het deeg is goed geknead 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 draaien zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn. Dek de kom af. Laat het deeg op kamertemperatuur rijzen tot het verdubbeld is,  $\pm 60$  minuten.

**Vormen:** Stort het deeg op een licht met zonnebloemolie ingevette werkplek, vorm er een bal van en laat afgedekt 20 minuten liggen. Vorm er dan een brood van: platdrukken tot een rechthoek. Vouw de rechterkant tot net over het midden van het deeg, doe hetzelfde met de linkerkant. Weer plat drukken (tot breedte van het bakblik) en dan het deeg vanaf de bovenkant stevig oprollen en de naad dichtdrukken. Besproei het deeg met water en bestrooi met/rol het door zonnebloempitten.



Leg het deeg met de naad naar beneden in het ingevette bakblik.



**2e rijs:** Dek het deeg af met ingevet plasticfolie en laat het op kamertemperatuur in  $\pm 60$  minuten tot bijna dubbel volume rijzen. Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt, de afdruk even zichtbaar blijft en dan langzaam terugveert.

**Oven voorverwarmen:** Verwarm intussen de oven voor op 220 °C (boven-/onderwarmte) of 200 °C (hete lucht). Bak het brood onderin de oven 20 minuten en verlaag dan de temperatuur naar 200/180 °C. Bak in

nog  $\pm$  20 minuten gaar en goudbruin.

Stort het brood direct uit het bakblik op een rooster en laat het afkoelen voordat je het gaan snijden.