

# VOLKORENBROOD

## IN DE OVEN

### Molen- of volkorenbrood

#### Nodig voor 1 brood:

- . 300 gram meel en 200 gram tarwebloem
- . 10 gram bakkersgist of 5 gram gedroogde gist
- . 10 gram zout, tenzij er al zout in het mengsel zit
- . 10 gram suiker
- . Ca. 320 - 330 gram water

*Om een langer mals product te verkrijgen is het mogelijk om 20 gram margarine toe te voegen.*

#### Verder nodig:

- . Broodblik van plaatstaal. Voor het bakken het blik met een kwastje insmeren.
- . Krabber/steker (om deeg los te steken).
- . Mengkom.

#### Bereiding:

- . Weeg de grondstoffen nauwkeurig af (*Zorg ervoor dat alle grondstoffen op kamertemperatuur zijn!*). Meng in de kom het zout en de suiker door het meel.
- . Los de gist op in lauw water en doe dat in de kom (poedergist kan tegelijk met de suiker en het zout door het meel worden gemengd).
- . Voeg de rest van het lauwe water toe en meng het geheel door elkaar. Laat dit 20 minuten staan.
- . Nu begint het kneden. Kneed het deeg net zo lang tot de in de bloem aanwezige eiwitten (zgn. gluten) glad zijn. Dit stadium is na 10 minuten bereikt. Dan plakt het ook niet meer aan de handen.
- . De kneedhandeling is heel belangrijk. Wrijf het deeg met de muus van de hand uit op het aanrecht en rol het weer terug. Deze handelingen herhalen tot het deeg taai wordt en van de handen loslaat. Zolang het deeg niet van de handen loslaat, is het nog niet goed.
- . Maak van het deeg tenslotte een gladde bol en laat deze 30 minuten rijzen in de mengkom, afgedekt met een vochtige doek (bij voorkeur op een warme plek, maar niet in de oven).
- . Laat de bol uit de mengkom op het met lauw water bevochtigde aanrecht vallen en druk het deeg plat tot een ronde pannenkoek, zo groot als een bord.
- . Rol de deegplak stevig op zodat een puntmodel ontstaat.
- . Laat de deegpunt tien minuten op een nat bord of een natte broodplank liggen (het aanrecht is meestal te koud).
- . De deegpunt met vlakke handen (of een deegroller) platdrukken tot tweemaal de lengte van het bakblik.
- . De lange plak opvouwen: aan beide kanten eenderde van de deegplak overslaan naar het midden, zodat de uiteinden net over elkaar heen liggen.
- . Tenslotte de ingevouwen deegplak van boven naar beneden oprollen.
- . Deze deegrol met de 'sluiting' omlaag in het broodblik leggen.
- . In het blik het deeg nog ca. 40 minuten laten rijzen (*het deeg dient voor het bakken in het midden een vinger dik boven het blik uit te komen*).

#### Afbakken:

- . De oven voorverwarmen in de hoogste stand gedurende 15 minuten.
- . De regelknop op de juiste stand zetten: 220' C.
- . De baktijd is ongeveer 45 minuten (het brood klinkt hol als het gaar is).

- . Na het bakken het brood direct uit het blik halen en op een rooster laten afkoelen.
- . Voor de glans kan het brood direct na het bakken met water worden bestreken.