

## Recepten

Een van onze hobby's is het verzamelen van broodboekjes- en recepten. Vaak proberen we deze recepten uit, en we experimenteren heel wat af. Hierdoor kunnen we de klanten een goed advies geven.

Niet alle recepten op onze site zijn uitgeprobeerd, we doen ons best, maar er is veel vraag naar recepten.

Soms hebben we een recept wel geprobeerd, maar als u tips, adviezen en op -of aanmerkingen heeft om het recept nog beter te maken, mail het ons, of kom langs in de winkel.

Wij zullen het recept dan aanpassen. Zo maken we eigenlijk met alle klanten van onze molen een goed receptenboek.

Heeft u een lekker recept, en wilt u dat op de site zetten? Dat kan natuurlijk. Vinden we erg leuk. Breng het langs, of mail het ons.

Succes met het bakken,  
Thea en Tonny Moes.

## Basisrecepten.

1. Glutenvrij brood
2. Basis zuurdesem ( kan gebruikt worden voor spelt en tarwe evt. van roggemeel)
3. Volkorenbrood met zuurdesem
4. Speltzuurdesembrood.
5. Basisrecept witbrood
6. Basisrecept volkorenbrood
7. Basisrecept 7 granenbrood

### 1) Glutenvrij brood

#### Ingrediënten:

Glazen cakevorm of klein broodblik\*

± 3 dl water

20 gram verse gist of 7 gram gedroogde gist

1 theelepel suiker

500 gram gemengd glutenvrij meel ( bijv. boekweitmeel, maïsmeel en rijstemeel)

10 gram zout

3 eetlepels olie of vloeibare margarine

Eventueel een Vitamine C tablet( als broodverbeteraar)

#### Bereiding:

1. Verwarm het water tot lauwwarm. Los de giste er in op en voeg de suiker toe. Laat dit mengsel 10 minuten staan.
2. Meng het glutenvrije meel en het zout in een kom en maak een kuiltje in het midden.
3. Schenk de gistoplossing in het kuiltje en voeg de olie of de margarine toe. Mix met een mixer met kneedhaken of kneed met de hand vanuit het midden tot een soepel deeg is ontstaan.
4. Laat het deeg, afgedekt met een vochtige doek op een warme, tochtvrije plaats 1 uur rijzen.
5. Bestrijk de bakvorm met wat olie of margarine.
6. Kneed het deeg nogmaals kort door en doe het in de vorm.
7. Laat het deeg, afgedekt op een warme, tochtvrije plaats nog een half uur rijzen.
8. Warm de oven voor op 200 graden
9. Bak het brood in het midden van de oven in 35 – 45 minuten gaar.
10. Neem het brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.
11. Snijd het brood in sneetjes, verpak het eventueel in porties in diepvrieszakjes en vries het in.

12. Voor brood van glutenvrije meelsoorten kan het beste een cakevorm worden gebruikt. Een donkere broodvorm geeft glutenvrij brood een donkere harde korst.

## 2) Basisrecept zuurdesem. ( Kan gebruikt worden voor spelt en tarwe, evt. voor roggemeel )

### **Ingrediënten:**

Volkoren speltmeel, tarwemeel of roggemeel

Water

Bakje van glas of porselein

Houten lepel

( zuurdesem houdt niet zo van metalen)

### **Bereiding:**

**Dag 1:** Meng 8 of meer eetlepels meel met lauw water, tot er een slap en dun deegje ( zo dun als yoghurt) ontstaat. Het moet zo dun zijn dat er na een tijdje net geen laagje water op komt te staan. Eventueel een tijdje ( buiten) laten staan zonder deksel, om sporen gist op te vangen.

Dek dit af met een los deksel.

Zet het weg op een beetje warme plaats, gewoon in de keuken is meestal goed genoeg. Als het kouder staat lukt het ook wel, maar duurt het wat langer.

**Dag 2:** Roer het papje 's morgens en 's avonds om met een schone houten lepel.

**Dag 3:** Als het goed is, staan er nu belletjes op het papje en ruikt het fris lichtzuur.

Doet dit het nog niet? Gewoon een extra dag wachten, wel 2 keer per dag roeren.

Is het gelukt? Dan 2 a 3 eetlepels meel en een beetje water toevoegen en roeren.

(Als het hard bobbelt, schuimt en niet fris ruikt, heb je een bacterie gevangen en kun je het weggoeien.)

**Dag 4 en dag 5:** Idem als dag 3.

**Dag 6 of 7:** Het ruikt nu duidelijk fris zuur en er staan kleine belletjes op het desem. ( ook nu moet er echt geen vies laagje opstaan).

Als je niet genoeg desem hebt, kun je gewoon doorgaan met "voeren"en roeren tot je voldoende hebt.

De hoeveelheid zuurdesem is 250 gram op 500 gram meel.

Minder kan ook, maar moet het langer rijzen.

Het minimum is 1/6 deel, minder zuur.

**Het bewaren van zuurdesem:** gewoon in de keuken 1 maal per dag voeren en roeren, 1x per dag roeren. Als je het even niet nodig hebt, kun je het in de koelkast zetten, en af en toe roeren, zonodig iets voeren. Als je geluk hebt, blijft het 14 dagen goed in de koelkast.

Het kan ook goed ingevroren worden. Doe het in een schoon jampotje, handig als je goede zuurdesem verloren of verzwakt raakt.

Laten ontdooien als je hem wilt gebruiken, en iets voeren. Als hij wakker is, en begint te leven, kun je voeren en roeren tot je weer de gewenste hoeveelheid hebt.

### 3) Volkorenbrood met zuurdesem.

#### **Ingrediënten:**

500 gr volkoren tarwemeel  
125 gram zuurdesem  
1-2 theelepels zout  
2.5 dl water  
bakblik

#### **Bereiding:**

Meng het meel en zout. In het midden van het meel een kuiltje maken en het zuurdesem erbij doen. Meng het water en meel met je handen tot een samenhangende bal. Wanneer het deeg te droog is, kun je wat extra water toevoegen. Bestuif een vlakke ondergrond met wat meel en kneed hierop het deeg ongeveer 10 minuten tot het elastisch aanvoelt (druk het af en toe plat). Laat het deeg in een kom afgedekt met een vochtige doek op een warme tochtvrije plek 1 a 2 uur rijzen. Leg het deeg, na het nog een keer kort te hebben gekneet, in een bakblik en laat het afgedekt nog eens 2 a 5 uur rijzen. Warm de oven voor op 225 graden. Zet het brood zo in de oven dat de bovenkant van het brood in het midden van de oven staat. Bak het brood in ongeveer 45 minuten gaar. Als het brood loslaat uit het blik en het hol klinkt als je er op klopt, is het brood gaar. Keer het brood op een rooster en laat het uitdampen.

### 4) Speltzuurdesembrood.

#### **Ingrediënten:**

150 gram zuurdesem, gemaakt van spelt of evt. rogge-meel.  
150 gram speltmeel  
100 gram speltbloem  
120 ml lauw water  
1 theelepel zout (bakkerszout of Jozo)  
1 eetlepel olijf – of zonnebloemolie.  
Geen suiker of andere zoetstoffen gebruiken!

#### **Bereiding:**

Meng eerst alle droge ingrediënten, voeg dan een deel van het water toe, dan al het zuurdesem. Daarna de rest van het water en de olie.  
Het water langzaam toevoegen tot het genoeg is, dit ligt aan de vochtigheid van het desem. Indien nodig nog wat water toevoegen, het deeg moet soepel aanvoelen/  
Bestuif een vlakke ondergrond met wat speltbloem, en kneed het deeg tot het een elastisch deeg is. Het moet niet aan je handen blijven kleven, maar moet wel goed vochtig zijn. (liever iets te nat dan te droog)  
Doe het in een schaal, dek het af met een vochtige doek, en zet het op een warme tochtvrije plaats. Laat het een half uur rusten.  
Kneed na de eerste keer rijzen het deeg kort door, met de vuist indrukken en weer in de gewenste vorm drukken. Zorg dat eventuele naden aan de onderkant komen. Doe het in een bakblik of ovenvaste schaal, die van te voren ingevet is, of bedekt met bakpapier.  
Laat het deeg nu rijzen tot het verdubbeld is, dit kan erg lang duren. Je kunt het ook laten rijzen in de oven op 10 graden. Zet er dan een schaalje water bij om uitdrogen te voorkomen.  
De vorm met deeg uit de oven halen en de oven voorverwarmen op max ( 250 graden)  
Het deeg aan de bovenkant met een scherp mesje inkerven.  
Het brood bakken in 30-40 minuten. Het brood is klaar als het hol klinkt als je er op klopt.  
Keer het brood om op een rooster, laat het uitdampen.

**5, 6 en 7 )Basisrecept witbrood, volkorenbrood en 7 granenbrood.**

Witbrood	600 gr./medium	900 gr./large	1100 gr./ x large
Witte bloem	350 gr.	500 gr.	600 gr
Water	210 ml.	300 ml	380 ml
Boter/olie	5 gr.	10 gr.	15 gr
Suiker	5 gr.	10 gr.	15 gr
Zout	5 gr.	10 gr.	15 gr
Gedroogde gist	4 gr.	7 gr.	8 gr
Volkorenbrood			
Witte bloem	200 gr.	300 gr.	350 gr.
Volkorenmeel	150 gr.	200 gr.	200 gr.
Water	230 ml.	320 ml.	380 ml.
Boter/olie	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Suiker	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Zout	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Droge gist	4 gr.	7 gr.	8 gr.
7 granenbrood			
7 granenmeel	350 gr.	500 gr.	600 gr.
Water	225 ml.	325 ml.	390 ml.
Boter/olie	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Suiker	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Zout	5 gr.	10 gr.	15 gr.
Droge gist	4 gr.	7 gr.	8 gr.

**Basisbereiding brood.**

1. Vul de deegkom als volgt: eerst water, dan meel, dan de andere ingrediënten en als laatste het gist.
2. Kneed alles tot een soepel deeg,
3. Laat 30 a 45 minuten rijzen op een warme tochtvrije plaats
4. Kneed nog een keer kort
5. Blik invetten met boter of olie en bestuiven met meel.
6. Doe het deeg op de gewenste plaats ( op de plaat, in het blik enz) met de eventuele naden naar beneden.
7. Laat nog een keer rijzen op een warme tochtvrije plaats
8. Het principe van rijzen is: hoe koeler de plaats, hoe langzamer het rijst
9. Oven voorverwarmen op  $\pm$  220 graden.
10. bij een heteluchtoven 200 ml water onder in de oven doen( in de braadslee of zo)
11. Brood bakken in ongeveer 30- 40 minuten, het is klaar als het hol klinkt als je er op klopt
12. Brood laten afkoelen uit het blik, op een rooster.