

QUINOA BROOD (IREKS)



Ingrediënten

- 290 g water
- 20 g verse gist (of 10 g droge gist)
- 15 g boter (of olie)
- **15 g VoluFresh Duo (broodverbeteraar) ***
- **200 g quinoa ireks meel ****
- 300 g witte tarwe bloem
- 6 g zout

Werkwijze

1. Doe het water, de gist, de broodverbeteraar **Volufresh Duo** en de boter in de mengbeker en meng:
1 min / 37°C / snelheid 2
2. Voeg de meel, bloem en het zout toe en kneed:
5 min / kneedfunctie
3. Controleer het deeg. Het moet elastisch zijn. Is dit niet zo dan kneed je nog enkele minuten extra. Als het deeg te kleverig is dan kan je daar 1 tot 2 soeplepels witte bloem aan toevoegen en nog eens doorkneden. Haal het deeg uit de beker en breng over in een kom. Die kom dek je af met plasticfolie (of een douchekapje!).
4. Zet op een warme plaats en laat ½ uur rijzen. Dit is de **eerste rijs**.
5. Haal het deeg uit de kom. Verdeel in 2 als je kleine broodjes wil bakken. Duw er een beetje de lucht uit. Bol op en leg in een bakvorm. Laat het deeg opnieuw rijzen. Dek het deeg af met een handdoek die je met een plantenspuit hebt vochtig gemaakt. Dit is **de 2^{de} rijs**. De duur van deze rijs hangt af van de soort bloem/meel dat je hebt gebruikt en de temperatuur. Reken minimum een ½ uur tot een uur. Pas op, laat het brood niet overrijzen want dat kan ook.
6. Verwarm de oven tot 220°C.
7. Bak het brood af gedurende 25 minuten.
8. Haal uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

TIPS:

* **Volufresh duo** is een broodverbeteraar in pasta vorm.

- => geschikt voor witte en bruine broden
- => zorgt voor een betere verwerking
- => betere smaak
- => betere vershoudbaarheid van je brood

** **Meelsoorten** van de Bakwinkel in Tielt

De Bakwinkel in Tielt (www.bakwinkel.be) heeft een heel groot aanbod van verschillende meelsoorten.

Ik verwerk deze meelsoorten met een verhouding van 200 g meel met 300 g witte tarwebloem. Je moet zelf experimenteren wat voor u de beste verhouding is. Zo kan je ook de verhouding 250/250, 300/200, ... uittesten.

QUINOA IREKS: tarwebloem, pompoenpitten, sesamzaad, rode quinoa, zonnebloempitten, tarwe vezels, blauw maanzaad, tarwemoutmeel, maisgries, havervlokken, tarwezemelen

Quinoa (*Chenopodium quinoa*) wordt ondergebracht bij de pseudo-graangewassen omdat het, in tegenstelling tot andere gewassen zoals tarwe en rogge, niet behoort tot de echte gewassen.

De plant behoort tot de familie van Amaranthaceae en is daarmee verwant met spinazie, snijbiet en rode biet. De vruchten van de plant worden in de vorm van hele korrels of meel verwerkt.

Quinoa komt uit de Andes, waar het reeds sedert duizenden jaren wordt gebruikt. De belangrijkste producerende landen vandaag zijn Peru, Bolivia en Ecuador. Het graantje was met diverse ceremonieën en heidense rituelen verbonden, die door de Spaanse verovering verboden werden, en zodoende even vergeten. Enige tijd geleden werd quinoa herontdekt als levensmiddel en momenteel is het één van de meest gewaardeerde "superfoods".

Rode quinoa heeft een iets stevigere structuur en de smaak is nog uitgesproken notiger dan de witte. Het laat zich makkelijk verwerken in zowel broodjes, als croissants en andere snacks, of het nu hartig of zoet is. Bijkomend voordeel is bovendien, dat quinoa glutenvrij is.