

BROOD MET LIJNZAAD EN NATURSAUEREIG (ARCHE)

(naar een recept van Uit de keuken van Arden)



Ingrediënten

- 250 gram tarwebloem
- 250 gram volkoren speltmeel (of volkorenmeel)
- 80 gram roggemeel
- 15 gram Natursauerteig
- 35 gram lijnzaad
- 15 gram verse gist
- 25 gram zonnebloemolie
- 370 gram water, lauwwarm
- 11 gram zout

Werkwijze

1. Doe alle ingrediënten behalve het zout in de mengbeker en kneed.
5 min / kneedfunctie
2. Voeg het zout toe en kneed verder.
10 min / kneedfunctie
3. Leg het deeg in een ingevette kom, dek af met folie en laat een eerste keer rijzen.
Het volume moet verdubbelen. Duur 60-90 minuten.
4. Stort het deeg uit en druk de lucht uit het deeg (doorslaan) en vorm het tot een bal.
Laat afgedekt ± 20 minuten liggen. Je kan 1 groot of 2 kleine broden maken!
5. Bol stevig op en laat in een bakvorm of rijsmandje opnieuw rijzen. Duur 60 minuten.
6. Bak het brood af in een oven die voorverwarmd is tot 225 °C.
Baktijd is ongeveer 25 minuten. Verlaag eventueel de temperatuur voor de laatste 10 minuten.
Laat het brood op een rooster volledig afkoelen voordat je het gaat snijden.