

Tarwe-boekweitbol met pitten en zaden

Geïnspireerd door een aantal mooi ingesneden broden op Instagram, wilde ik hier ook weer eens mee aan de slag. Ondertussen ben ik ook de mogelijkheden en de voordelen van het deeg een nacht lang in de koelkast laten rijzen aan het ontdekken en was ik bij de blauwe grootgrutter tegen een pot pitten en zaden aangelopen. Dat bij elkaar maakte dat ik dit recept voor deze tarwe-boekweitbol met pitten en zaden bedacht. Tot mijn schrik voelde hij vrij zwaar toen hij uit de oven kwam, maar gelukkig was die schrik voor niets: het was een heerlijk zacht en zeer smaakvol brood! Terwijl het brood nog stond af te koelen (en oeps, eigenlijk mag je een warm brood nog niet aansnijden...) waren er 'zomaar' ineens drie grote plakken met alleen een beetje boter erop in mijn maag verdwenen... Dit recept is goed voor 1 tarwe-boekweitbol met pitten en zaden.



Ingrediënten:

- 100 gram [zaden en pitten mix van AH](#) (bestaande uit: 44% blond en bruin lijnzaad, 22% gierstkorrels, 22% maanzaad en 12% zonnebloempitten)
- 3 gram komijnzaad
- 70 gram water
- 350 gram volkoren tarwemeel
- 50 gram boekweitmeel
- 6 gram (bakkers)zout
- 2 gram instant gist
- 40 gram bruine keukenstroop
- 240 gram water op kamertemperatuur

Werkwijze:

- Laat de zaden, pitten het komijnzaad een half uur in een bakje weken in 70 gram water.
- Doe volkorentarwemeel, boekweitmeel, zout en gist in een kom en roer goed door met een garde.
- Voeg stroop en water toe en kneed machinaal of met de hand tot een soepel deeg waar je een vliesje van kan trekken.
- Voeg de geweekte pitten en zaden toe en meng dit kort door het deeg tot het goed verdeeld is.
- Bol het deeg op en leg in een ingevette kom en sluit af met een deksel.
- Laat 1,5 uur op kamertemperatuur staan.
- Zet het deeg nu gedurende een nacht weg in een koelkast van 4 graden Celsius. (Maar in ieder geval een temperatuur van onder de 7 graden Celsius.)
- Druk de volgende dag met de vlakke hand in een neergaande beweging de lucht uit het deeg en bol het deeg stevig op tot een mooie ronde bol.
- Leg het deeg met de sluiting naar boven in een met rijstbloem bestrooid rond rijsmandje.
- Zet het deeg weg op een vochtige, tochtvrije plek van 29 graden Celsius (dit kan bijvoorbeeld in [een zelfgemaakte rijskast](#)) tot het deeg in volume verdubbeld is.
- Verwarm de oven tijdig voor op 230 graden Celsius, conventioneel met onder- en bovenwarmte.
- Kiep het deeg voorzichtig op een met bakpapier beklede bakplaat en snijd met trefzekere halen in met een vlijmscherp mesje. Maak de snedes ca. 0,5-1 cm diep.
- Zet de bakplaat in het midden van de oven, giet een scheutje water in de opvangplaat van de oven voor de stoomvorming en bak 35 minuten op 230 graden Celsius. Zet daarna de temperatuur terug naar 200 graden Celsius en bak nog 12 minuten tot de kerntemperatuur 95 graden Celsius is. Dit kan je meten met een kernthermometer.
- Haal het brood na het bakken direct uit de oven en laat afkoelen op een rooster.

Bron: eigen recept



baksels.net ©