

# Vloerbrood met zonnebloempitten

Met brood zijn bijna oneindig veel variaties mogelijk. Zo maakte ik vorige keer een vloerbrood met walnoten, deze keer maakte ik een lekker brood met zonnebloempitten. Niet alleen met toevoegingen valt te variëren, maar natuurlijk ook met vorm en decoratie zoals insnijden of pitten erop. Ik maakte van beide broden een boule, één met pitten erop en de ander mooi ingesneden. Dit recept is goed voor 2 vloerbroden.



## **Ingrediënten:**

- 175 gram zonnebloempitten
- 400 gram volkoren tarwemeel
- 300 gram tarwebloem
- 100 gram roggebloem
- 12 gram (bakkers)zout
- 10 gram instant gist
- 520 gram water op kamertemperatuur
- 40 gram vloeibare, heldere honing
- ter decoratie een flinke hand zonnebloempitten per brood

## **Werkwijze:**

- Rooster de 175 gram zonnebloempitten op een bakplaat in de oven op 180 graden Celsius, (conventioneel met onder- en bovenwarmte) gedurende ca. 15 minuten tot ze licht goudbruin zijn.
- Laat de pitten afkoelen.

- Meng in een kom het meel met de bloem, het zout en de gist.
- Voeg het water en de honing toe en kneed tot een soepel en elastisch deeg waar je een vliesje van kan trekken.
- Voeg dan pas de geroosterde zonnebloempitten toe en meng deze kort door het deeg.
- Verdeel het deeg in twee gelijke stukken en bol elk stuk op en leg het in een licht ingevette kom en sluit deze af met een deksel.
- Zet de kommen circa een uur weg bij 29 graden Celsius tot het deeg in volume verdubbeld is. Je kan de kommen ook prima op kamertemperatuur laten staan, maar dan zal het deeg wat langer nodig hebben om te rijzen.
- Druk met de vlakke hand de lucht uit het deeg.
- Vouw vervolgens de buitenkanten naar het midden, draai het deeg om en bol het stevig op door het met beide handen rond te draaien op je aanrecht. Tijdens het draaien duw je steeds wat deeg onder je deegbal.
- Als je pitten op je brood wilt: bevochtig het deeg rondom en rol het deegstuk door de zonnebloempitten.
- Bebloem een rond rijsmantje met rijstbloem (dit verkleurt niet bij het bakken en wordt niet bitter) en leg het opgebolde deegstuk met de sluiting naar boven in het mantje.
- Laat de deegstukken ca. 40 minuten rijzen tot een mooi vol deeg.
- Verwarm de oven tijdig voor op 200 graden Celsius, (conventioneel met boven- en onderwarmte).
- Kiep de deegstukken voorzichtig op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Snijd het deeg in als je dit wilt.
- Bak de broden in het midden van de oven gedurende ca. 38 minuten. Voeg iets water toe op de verdiepte metalen opvangplaat van je oven voor stoomvorming bij het inschieten. Het brood is klaar als de kerntemperatuur 95 graden of hoger is. Na 10 minuten mag je de meeste stoom uit de oven laten door de deur heel even op een kiertje open te doen.
- Na het bakken de broden laten afkoelen op een rooster.

Bron: eigen recept.