

Volkoren speltbusbrood

Dit brood is een heerlijk eenvoudig busbrood met slechts een paar ingrediënten. Goed brood heeft maar weinig nodig! door het gebruik van spelt krijg je een nootachtige smaak aan het brood. Houd er wel rekening mee dat de gluten van spelt kwetsbaarder zijn dan die van tarwe. Zorg er dus voor dat je het deeg niet overkneed en voorzichtig bent met vormen en rijzen. Dit recept is goed voor 2 volkoren speltbusbroden.



Ingrediënten:

- 1200 gram volkoren speltmeel
- 18 gram (bakkers)zout
- 10 gram instant gist
- 50 gram ongezoeten roomboter op kamertemperatuur (of gebruik plantaardige margarine bij een melkallergie)
- 25 gram citroensap
- 745 gram water op kamertemperatuur

Werkwijze:

- Doe meel, zout en gist in een kom en roer goed door elkaar.
- Voeg boter, citroensap en water toe en kneed tot een soepel deeg waar je een goed vlies van kant trekken.
- Verdeel het deeg in twee gelijke stukken en bol ze beide licht op en leg ze in licht met olie ingevette kommen en dek deze af met een deksel.
- Laat het deeg in ca. 1-1,5 uur rijzen tot dubbel volume bij 29 graden Celsius. Op

kamertemperatuur laten rijzen kan ook prima, maar dan zal je deeg langer de tijd nodig hebben om tot dubbel volume te rijzen.

- Druk met de vlakke hand de lucht uit het deeg.
- Vorm tot een rechthoekige lap zonder al te hard aan het deeg te trekken.
- Vouw de beide korte zijkanten naar het midden van het deeg tot ze elkaar raken.
- Druk de lucht nogmaals met de vlakke hand uit het deeg.
- Rol het deeg van onder naar boven op (dwars op de vorige vouwen).
- Leg de beide deegstukken in met bakspray ingevette bakblikken van 30 x 11 cm.
- Laat het deeg in een vochtige ruimte (zet er een bakje dampend water naast) van 31 graden Celsius en laat het in 1-1,5 uur rijzen tot het deeg een paar centimeter boven het bakblik uit komt en het rustig terugveert als je het voorzichtig iets indrukt met je vingertop.
- Verwarm de oven tijdig voor op 240 graden Celsius, onderwarmte met hetelucht.
- Zet de bakblikken op een rooster onderin de oven en voeg een klein scheutje water toe in de metalen opvangplaat van de oven voor stoomvorming.
- Bak 20 minuten op deze stand en zet de oven dan terug naar 190 graden Celsius met ook de bovenwarmte erbij en bak nog 9 minuten.
- Als de kerntemperatuur 95 graden of hoger is, is het brood gaar.
- Haal de broden na het bakken direct uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.
- Snijd pas aan als het brood afgekoeld is.

Bron: eigen recept.