

SPELTBROOD

Altijd al je eigen brood willen maken? Of zelfs je eigen speltmeel? Met dit speltbrood recept is dat super makkelijk en nog gezond ook! Heerlijk voor de lunch of voor bij een soepje. Ga aan de slag en geniet van dit zelfgemaakte maar bovenal gezonde brood.

Ingrediënten

Tip: zet alle ingrediënten klaar — afgewogen, gesneden en bereid — voordat je begint.

Voor het brood

- 450 gram speltgraan
- 400 ml lauw water
- 1 tl honing
- 1 1/2 tl zout
- 2 el zonnebloemolie
- 1 1/2 instant gedroogde gist

Stappenplan

- 01.** Gebruik de zonnebloemolie om de broodvorm in te vetten.
- 02.** Bevestig je graanmolen op je keukenmachine aan het lage snelheidsaandrijfpunt. Zet deze vervolgens op de fijnste stand op snelheid een en maal de speltgraan fijn.
- 03.** Verwijder de graanmolen en doe de rest van de ingrediënten met het speltmeel in de mengkom. Bevestig vervolgens de deeghaak. Schakel de machine in op minimale snelheid en laat de ingrediënten mengen totdat er een zacht, plakkerig deeg ontstaat.
- 04.** Verhoog de snelheid naar een en laat het deeg ongeveer vijf minuten kneden. Verwijder de mengkom en dek deze af met folie. Het deeg moet nu een uurtje rusten.
- 05.** Plaats de mengkom weer op de keukenmachine. Met behulp van de deeghaak kneed je het deeg op minimale snelheid nog eens een minuut.
- 06.** Nu het deeg klaar is, kun je dit in de broodvorm leggen. Probeer de bovenkant een beetje glad te strijken, want het deeg blijft kleverig.
- 07.** Dek het deeg af met ingeolied folie en laat het een half uur rijzen. Terwijl het deeg stijgt, verwarm je de oven voor op 190°C.
- 08.** Bak het brood in het midden van de oven ongeveer veertig minuten. Tip: tik op de onderkant van het brood. Klinkt het hol? Dan is het brood gaar. Laat vervolgens afkoelen op een rooster voordat je het aansnijdt.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

- Kenwood keukenmachine
- Deeghaak
- Graanmolen
- Broodvorm (900 ml)
- Bakpapier



Bereidingstijd
60 minuten



Wachttijd
1 uur



Hoeveelheid
4 personen



Moeilijkheidsgraad
gemakkelijk