

*Homemade
brood
en beleg in
10 minuten*



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	<u>3</u>
Plantaardige zuivelvervangers	<u>4</u>
Sojamelk	<u>4</u>
Sojayoghurt	<u>6</u>
Sojayoghurt kruidenkaas	<u>7</u>
Plantaardige boter	<u>9</u>
Kruidenboter	<u>10</u>
Tomatenboter	<u>10</u>
Zoet broodbeleg	
Pindakaas	<u>11</u>
Amandelboter	<u>13</u>
Mantella	<u>13</u>
Pindakaas-choco crème	<u>14</u>
Amandel-kokos crème	<u>14</u>
Gestampde muisjes	<u>15</u>
Hartige spreads	
Okara hummus	<u>16</u>
Pikante sandwich spread	<u>17</u>
Linzenspread	<u>17</u>
Eiersalade zonder ei!	<u>18</u>
Vegan filet americain	<u>19</u>
Ambachtelijk brood in 10 minuten	<u>20</u>
Nawoord	<u>24</u>



Voorwoord

Door mijn werk met aromatherapie en mijn website Aromatherapie Info ben ik steeds natuurlijker en groener gaan leven. Langzamerhand ben ik compleet overgestapt naar zelfgemaakte huidverzorgings- en huishoudproducten.

Een eigenlijk logisch gevolg hiervan was de overstap naar een leven met minder plastic en afval. Niet alleen op huishoudgebied maar ook op voedingsgebied. Dat betekende dat ik met mijn zakjes naar de markt ging. En met glazen bakjes en rvs doosjes naar de biologische slager, supermarkt en kaaswinkel. Melk (meestal rauw) en sap kocht ik in glazen (statiegeld) flessen en steeds meer producten ging ik zelf maken.

Het verminderen van afval ging mij prima af totdat het besluit kwam om meer plantaardig te gaan eten. Op het moment echter dat ik meer plantaardige producten wilde gaan kopen liep ik tegen het probleem aan dat bijna alle vegane producten in plastic verpakt zijn.

Daarom ben ik op internet gaan zoeken naar mogelijkheden om mijn producten zelf te maken en tijdens die zoektocht kwam ik zoveel leuke recepten tegen dat ik veel inspiratie kreeg om de keuken in te gaan en lekkere recepten te maken. Het resultaat is dit e-book met lekkere en makkelijke recepten om je eigen plantaardige broodbeleg en dips te maken. En bij broodbeleg hoort natuurlijk ook een knapperig vers brood en daarom krijg je in dit boek ook een recept om een ambachtelijk brood in 10 minuten te maken.

Bij de recepten is het belangrijk dat ze makkelijk te maken zijn. Ze zijn absoluut niet alleen voor veganisten maar voor iedereen geschikt die lekker en gezond wil eten.

Het grote voordeel van je producten zelf maken is dat je precies weet wat erin zit en met deze recepten is het niet moeilijk.

Veel plezier met lezen en het maken van de recepten!



Plantaardige zuivelvervangers

Er zijn ontzettend veel lekkere plantaardige producten die zuivel (zoals kaas en boter) op brood kunnen vervangen. Mijn grote favoriet is soja yoghurt kaas. Ik maak dit vanaf de basis met zelfgemaakte sojamelk, het lijkt misschien veel werk maar het valt reuze mee en de variaties zijn eindeloos. Je kunt de yoghurt kaas natuurlijk ook met gewone yoghurt maken of met een andere plantaardige yoghurt als je geen soja wilt gebruiken

Voor de sojakaas beginnen we eerst met de sojamelk.

Sojamelk

Op het internet kan je veel verschillende recepten vinden om sojamelk te maken. Persoonlijk is dit mijn favoriete recept. Eerlijk gezegd drink ik zelf sojamelk zelden puur maar gebruik ik sojamelk voornamelijk om het verder te verwerken tot bijvoorbeeld sojayoghurt, room, kaas en in bakproducten.

Om 1 liter sojamelk te maken heb je volgende ingrediënten nodig:

- 120 g biologische sojabonen
- 1 liter water

Recept

Je begint met weken en ontvliezen van de sojabonen

Was de sojabonen en week ze in ruim water gedurende 10-16 uur. Ik laat ze meestal een nacht weken.

Hoewel niet noodzakelijk kan je de vliezen van de sojabonen verwijderen door de sojabonen na het weken te kneden en de losgekomen vliezen weg te spoelen met water. Als de vliezen verwijderd zijn kan je meer sojamelk uit de sojabonen persen.



Blancheren van de sojabonen: dit is ook niet noodzakelijk maar het vermindert de bonensmaak van de sojamelk. Dit blancheren is heel simpel je brengt een pan met water aan de kook en doet dan de sojabonen in het kokende water en laat ze enkele seconden koken. Dan giet je ze af in een vergiet.

Doe nu de sojabonen in een blender of keukenmachine (het gaat ook met een staafmixer alleen dan duurt het wat langer) en mix de geweekte sojabonen in 1 liter water. Hoe langer je mixt hoe beter het rendement wordt. Normaal is een mixtijd van twee minuten voldoende.

Neem dan een kaasdoek, notenmelkzak of een schone theedoek, giet hier het mengsel door en knijp goed uit. Vang de sojamelk op. Het onoplosbare residu, dat okara wordt genoemd, kan verwerkt worden in brooddeeg, je kunt er hummus van maken (recept verderop in dit e-book) of als lekkere taartvulling.

Dan ga je de sojamelk koken

Verhit de sojamelk tot het kookpunt (goed roeren) en laat het 10 minuten koken. Na het afkoelen is de sojamelk klaar en kan je ze nog 3 dagen bewaren in de ijskast. Of je kunt de sojamelk prima in kleine porties invriezen.

Optioneel kan je de sojamelk nog op smaak brengen door er een beetje zout toe te voegen (koemelk bevat van nature ook veel zout).



Sojayoghurt

Het is gemakkelijk om zelf soja yoghurt te maken. Om 1 liter soja yoghurt te maken heb je 140 g sojabonen nodig en een yoghurt starter. Als yoghurt starter kan je het beste een goede kwaliteit natuur soja yoghurt gebruiken. Je begint met de sojamelk te maken zoals boven beschreven alleen gebruik je in plaats van 120 gram 140 gram sojabonen. Om de sojayoghurt een echte dikke yoghurt textuur te geven voeg je tijdens het koken van de sojamelk een mengsel toe van 2 (of 3 theelepels voor extra stevige yoghurt) maiszetmeel opgelost in 30 ml. koud water toe.

Als de sojamelk klaar is laat dit dan afkoelen tot ongeveer 42-45 graden (duurt ongeveer een uurtje). Het beste kan je dit meten met een thermometer want de temperatuur moet vrij nauwkeurig zijn. Is je melk nog te heet als je de culturen toevoegd dan gaan ze dood, is de melk te koud is dan worden ze niet actief.

Als de melk tussen de 42 en 45 graden is dan neem je een klein kommetje en daarin doe je 4 eetlepels van de sojamelk en hierdoor meng je 2 eetlepels soja yoghurt. Goed roeren tot een glad papje.

Dan voeg je dit mengsel bij de rest van de soja melk en roert het nog even kort door.

Dan sluit je de kom af met de deksel en verpakt het geheel goed in een wollen of fleece deken (of in een hooimadam of hooikist). Nu laat je het 5 tot 6 uur zo staan. Door de warmte gaan de yoghurtculturen aan het werk en maken van je sojamelk een heerlijke yoghurt. Als je de yoghurt langer laat staan wordt de yoghurt zuurder. Dus als je van een frissere, zuurdere yoghurt houdt dan kan je de yoghurt langer laten staan. Hou je van een zachte smaak dan maar 5 uur laten rijpen.

Na 5 of 6 uur kan je de yoghurt uitpakken en in de koelkast verder laten rijpen. Na nog 6 uur in de koelkast is de soja yoghurt klaar.



Soja yoghurt kruidenkaas

Deze heerlijke, zachte smeerbare yoghurt kaas kan je makkelijk zelf maken van sojayoghurt en de variaties zijn eindeloos. Lekker op een toastje of op brood.



Benodigdheden

- 500 ml. naturel sojayoghurt (zelfgemaakt of gekocht)
- 1/2 theelepel zout
- kaasdoek of schone theedoek
- vergiet
- grote kom



Werkwijze

Leg een kaasdoek of theedoek over een vergiet of zeef. Zet dit op een grote kom.

Meng de sojayoghurt met een beetje zout (dit helpt bij het weglekken van het vocht uit de yoghurt, het zout verdwijnt dan ook). Schep de yoghurt in de kaasdoek. Vouw de doek naar binnen en draai goed vast, leg eventueel een knoop erin of draai er een touwtje eromheen. De yoghurt moet ongeveer 12 tot maximaal 24 uur uitlekken op kamertemperatuur.

Dan is je basis klaar en nu komt het leukste. De soja kaas op smaak brengen en hierbij zijn de variaties echt eindeloos.

Ik heb voor de foto op de vorige pagina 3 variaties gemaakt.

De eerste is met verse kruiden, in dit geval met peterselie en dille, maar ook bieslook is heerlijk om te gebruiken of fijngesneden lenteuitjes.

De tweede yoghurt kaas heb ik gemaakt met fijngesneden zongedroogde tomaatjes en olijven. Alles heel fijn snijden en door de kaas mengen.

De bovenste kaas heb ik op smaak gebracht met een beetje paprikapuree (te krijgen bij de Turkse winkel) en fijngesneden geroosterde paprika.

Bij alle varianten kan je het nog verder op smaak brengen met een beetje peper en (keltisch) zeezout.

Wat niet op de foto staat maar ook erg lekker is, is om de kaas te mengen met ananas en gember, een kruidenmix zoals bruscheta kruiden of met stukjes augurk of kappertjes. De mogelijkheden zijn eindeloos en zo kan je elke keer weer een nieuwe lekkere kaas bedenken.

Heerlijk op een (zelfgemaakt) toastje, versgebakken brood of als dip.



Plantaardige boter

Deze plantaardige boter smaakt heerlijk en is zonder transvet of palmvet gemaakt. En het is leuk en zeer bevredigend om zelf je boter te maken.

Benodigdheden

- 250 ml. sojamelk of amandelmelk als je geen soja wilt gebruiken
- 2 tl. appelazijn
- 4 afgestreken eetlepels soja- of zonnebloem lecithine granulaat
- 1 mespuntje zeezout
- 2 eetlepels koolzaadolie (dit geeft een echte botersmaak) je kunt eventueel ook zonnebloemolie nemen.
- 175 gram kokosolie (ontgeurd)

Werkwijze

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Doe de sojamelk, azijn en zout in een kommetje en mix met een vork. Laat 10 minuten staan zodat het wat dikker wordt en een beetje gaat schiften.

Smelt de kokosolie in een pannetje en doe dit samen met de koolzaad- of zonnebloem olie in een hoge mengbeker, blender of keukenmachine. Let op dat de olie niet te warm is, want je moet zo dicht mogelijk bij kamertemperatuur werken zodat het snel kan stollen en de boter geen tijd heeft om te schiften.

Doe het melkmengsel en het soja- of zonnebloem lecithine granulaat bij het oliemengsel in de mengbeker. Gebruik een staafmixer, blender of keukenmachine en mix het geheel in 1 à 2 minuten tot een dikke witte geëmulgifierde massa. Schraap tussendoor eventueel een keer met een rubberen spatel langs de zijanten van de mengkom zodat alles gelijkmatig gemixt raakt.

Schep/giet de dikke massa in een mooi bakje of een glazen weckpotje. Zet de vorm nu minstens een uur in de vriezer om op te stijven. Bewaar de boter dan in de koelkast zodat het goed smeerbaar is.

In de koelkast blijft de boter ongeveer een maand goed. Je kunt ook een grotere hoeveelheid maken en dan invriezen. In de vriezer blijft de boter een jaar goed.



Vegane kruidenboter

Neem kruiden naar keuze (gedroogd of vers) en bijvoorbeeld knoflook, maak alles klein en voeg dit toe aan het botermengsel voordat het de vriezer in gaat.

Tomatenboter

Neem 3 eetlepels tomatenpuree en kruiden naar smaak en voeg dit toe aan de zachte boter voordat het de vriezer in gaat.

Op dezelfde manier kan je ook gezouten vegetarische boter maken (voeg dan keltisch zeezout toe).



Zoet broodbeleg

Pindakaas

Pindakaas is heel simpel om zelf te maken. Je hebt alleen wel een goede sterke blender nodig. En een beetje tijd om de blender af en toe de mogelijkheid te geven om even af te koelen.

Recept

Voor ongeveer 300 gram pindakaas.

250 gram gedopte en geroosterde pinda's (zonder vlies) (ongezouten)

1/2 tot 1 eetlepel arachide-olie (dat is pinda-olie) of zonnebloemolie

1 theelepel zeezout

en voor wie toch een beetje zoet in de pindakaas wil: 1 eetlepel agavesiroop of ahornsiroop

Zelf doe ik altijd nog een eetlepel Tahin (sesampasta) in mijn pindakaas recept maar dat is optioneel. Zonder is ook heel erg lekker.

Doe pinda's en zout in de blender. Doe er om te beginnen een halve eetlepel olie bij. Sommige pinda's zijn rijker aan olie dan andere, dus de hoeveelheid olie die je erbij moet doen is niet altijd hetzelfde.

Het resultaat moet in elk geval smeuïg zijn. Dus je kunt altijd meer olie toevoegen. Draai een pasta van de pinda's, helemaal glad, of met stukjes noot.



Dit duurt wel even dus let op dat de motor van je blender niet te heet wordt. Anders af en toe even pauzeren.

Als je grove pindakaas wilt kun je gewoon eerder ophouden met malen, maar je kunt ook gladde pindakaas maken. Hoe langer je de pinda's laat draaien hoe cremiger je pindakaas wordt.

Voeg als laatste eventueel nog de tahin (sesampasta) toe. Laat nog even draaien en klaar is je pindakaas recept.

Als je blender niet glad genoeg maalt maar je wilt wel gladde pindakaas, dan kun je de pindakaas door een zeef wrijven.

Doe de pindakaas in een schone pot, en bewaar in de koelkast, roer voor ieder gebruik even om.

Zelfgemaakte pindakaas blijft minimaal twee weken goed maar ik heb ook wel eens een grotere hoeveelheid gemaakt en die was na 4 weken nog goed.



Mantella

Mantella is de gezonde en vegane variant van Nutella, heel erg lekker.

De basis van Mantella is amandelboter daarom hier eerst het recept van amandelboter. Als je geen tijd hebt om amandelboter te maken kan je het eventueel ook in de bio winkel kopen. Bij de grotere Albert Heijn filialen verkopen ze ook amandelboter maar zelfgemaakt is wel goedkoper.

Amandelboter

Amandelboter is het hippe zusje van de pindakaas en je kunt het voor van alles gebruiken. Gewoon op brood maar ook in sauzen, smoothies, dips etc. En het is weer super simpel om te maken.

Recept

Doe een gewenste hoeveelheid ongezoeten (rauwe) amandelen (bv. 450 gram voor een potje) in een keukenmachine of blender en laat de machine draaien. Zelf voeg ik altijd nog een eetlepel zoete amandelolie toe zodat de blender het iets makkelijker heeft. Indien nodig zet je de machine tussendoor stil, en duw je het mengsel met een spatel langs de kanten terug naar beneden.

De amandelboter is klaar zodra er een dik en relatief glad mengsel ontstaat. Dit kan zeker 15 minuten of langer duren! Laat dus af en toe je blender of keukenmachine even pauzeren om de motor af te laten koelen.

Als je denkt dat de consistentie nooit mooi glad wordt, heb dan geduld en laat de machine gewoon doordraaien. Op een gegeven moment krijg je een gladde op pindakaas lijkende structuur.

Doe de amandelboter in een goed schoon (glazen) potje, sluit af en bewaar in de koelkast. Daar blijft amandelboter minstens 2 weken goed.



Mantella recept

- 3 eetlepels amandelboter
- 3 eetlepels cacaopoeder
- 2 eetlepels ahornsiroop, rijstsiroop, dadelsiroop of agavesiroop
- 1 eetlepel zoete amandelolie of je kunt ook een andere notenolie of zonnebloemolie nemen.

Meng alles goed door elkaar en bewaar in een klein potje in de koelkast. Als de mantella te dik is kan je nog wat extra olie toevoegen.

Pindakaas-choco crème

- 2 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels cacaopoeder
- 2 eetlepels ahornsiroop, agavesiroop, rijstsiroop of dadelsiroop

Meng alles goed door elkaar en bewaar in een glazen potje in de koelkast.

Amandel-kokos crème

- 2 eetlepels amandelboter
- 2 eetlepels kokosolie met kokosmaak
- 2 eetlepels ahornsiroop, agavesiroop, rijstsiroop of dadelsiroop

Meng alles goed door elkaar en bewaar in een glazen potje in de koelkast



Gestampde muisjes

Benodigheden

- 3 eetlepels oerzoet, ruwe rietsuiker of kokosbloesemsuiker
- 2 eetlepels xylitol (je kunt ook stevia gebruiken als dit lekker vindt)
- 2 eetlepels anijszaad (bij voorkeur biologisch)

Je kunt natuurlijk ook alleen maar oerzoet of kokosbloesem suiker gebruiken. Ik ben zelf echt heel tevreden met mijn xylitol-oerzoet combinatie omdat deze combinatie heel dicht bij de smaak van normale witte suiker komt.

Werkwijze

Het makkelijkste is het om eerst de anijszaadjes even fijn te maken in een vijzel. Daarna doe je de anijszaadjes en de suiker in een blender, keukenmachine of koffiemolen en maal het geheel heel fijn.

Let op: laat de deksel nog wel even op de machine als je klaar bent want het geheel stuift behoorlijk.

Dan schep je de muisjes in een goed afsluitbaar potje en genieten maar.

De smaak van deze gestampde muisjes is echt identiek aan het origineel, je merkt geen verschil.



Hartige spreads

Okara hummus

Een heerlijke gezonde dip. In plaats van kikkererwten gebruik je de soja pulp of okara die overblijft als je sojamelk hebt gemaakt.

Benodigheden

- 1 kopje okara
- 2 theelepels sesam pasta (tahini)
- 1 eetlepel citroen sap

Naar smaak

- Knoflook poeder
- Gemalen komijn(djinten)
- Zout en peper
- Olijfolie.

Werkwijze

Meng de okara, sesampasta en citroensap goed door elkaar en gebruik olijfolie om er een smeuge massa van te maken.

Breng op smaak met zout en peper, knoflookpoeder en gemalen komijnpoeder.

Heerlijk als dip met rauwkost of broodbeleg.

Afgesloten in koelkast ongeveer 1 week houdbaar. Je kunt de humus ook invriezen.

Voor serveren even op kamertemperatuur laten komen en eventueel nog wat paprikapoeder en olijfolie erover doen.



Pikante sandwich spread

Benodigdheden

- 4 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 6 kleine augurken
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels natuurazijn of appelazijn voor een iets zachtere smaak.

Werkwijze

Voor dit sandwich spread recept doe je alle bovengenoemde ingrediënten in een blender of keukenmachine en mixt dit tot een fijne massa. Het kan zijn dat je de blender een handje moet helpen door de ingrediënten geregeld wat aan te duwen, maar verder is deze gezonde sandwich spread snel gemaakt! Doe de sandwichspread in een glazenpotje en bewaar in de koelkast, blijft minstens 1 week goed.

Linzenspread

Benodigdheden

- 1 ui
- 1 kopje rode linzen
- Water
- Zout, peper en paprikapoeder naar smaak
- Eventueel nog wat gedroogde kruiden.

Werkwijze

Snipper de ui zeer fijn en bak deze glazig in een beetje plantaardige olie. Doe dan de linzen erbij en voeg water toe totdat de linzen net onder staan. Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 10 minuten op laag vuur doorkoken totdat de linzen zacht zijn, af en toe even doorroeren. Voeg nu zout en peper, paprikapoeder en eventueel wat gedroogde kruiden (bijv. Provençaalse kruiden) naar smaak toe. Goed doorroeren en klaar is je linzenspread. Dit is ook heel lekker warm op brood. Als het afkoelt wordt het geheel wat dikker. Je kunt dit een paar dagen in de koelkast bewaren.



Eiersalade

De basis voor de meeste vegane eiersalade is tofu. Deze eiersalade heeft echter een basis van macaroni en kikkererwten. Deze combinatie geeft een mondgevoel van echte eieren en het smaak echt heerlijk.

Benodigheden

- 75g macaroni (ongekookt)
- 180g kikkererwten (uit glas) (of 60 gram gedroogde kikkererwten)
- zout
- 1 mespuntje kurkuma
- 4 augurken
- 1/2 bosje bieslook
- 110g vegane mayonaise saus (zie recept hieronder)
- Peper
- Kala Namak (zwart zout, dit geeft een echte ei-smaak)

Werkwijze

Kook de macaroni iets langer als aangegeven op de verpakking, de macaroni moet echt goed gaar zijn. En laat afkoelen. Snijd de augurkjes fijn. Pureer de kikkererwten met de kurkuma tot een fijne massa. De afgekoelde macaroni ook met de staafmixer iets kleiner pureren. Dan vermengen met het kikkererwten mengsel.

Voor de mayonaise saus neem je 100 ml. sojamelk en dit doe je met 1 el aceto balsamico in de blender. Zet deze op een langzame stand en voeg dan langzaam 150 ml. neutrale plantaardige olie toe (bijvoorbeeld zonnebloemolie). Als de olie is opgenomen dan laat je de blender nog even 10 seconden op het hoogste niveau draaien. Dan een halve theelepel mosterd toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.

Voeg dan de mayonaise aan het kikkererwten-macaroni mengsel toe en roer goed door. Meng de zout).

fijngesneden bieslook erdoor en breng op smaak met zout, peper en een beetje kala namak (zwart

Deze vegane eiersalade kan je ook prima invriezen. Ik maak zelf meestal een grotere hoeveelheid en vries dit dan in kleinere porties in. Zo heb ik altijd wat lekkers op voorraad voor op een toastje. (ook handig bij onverwacht bezoek)



Vegan Filet Americain

Deze vegan filet americain is heerlijk op brood of een toastje met wat fijngesnipperde uitjes. En het ziet er niet alleen uit als `normale` filet americain, de smaak komt ook verrassend dichtbij de smaak van echte filet americain.

Benodigheden

6 rijstwafels
70 gram tomatenpuree
125 ml. water
1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel uienpoeder
1/2 theelepel paprikapoeder
mespuntje nootmuskaat
mespuntje foelie
3 eetlepels vegan mayonaise
1 eetlepel sojasaus
versgemalen zwarte peper

Werkwijze

Verkruimel de rijstwafels en meng de overige ingrediënten erdoor. Voeg eventueel nog wat water of vegan mayonaise toe als het geheel nog te droog is . Heerlijk op een toastje met fijngesnipperde uitjes!

Ook de vegan filet kan je goed invriezen.



Ambachtelijk brood in 10 minuten

Bij een e-book over broodbeleg hoort natuurlijk ook een brood. Normaal brood bakken is behoorlijk veel werk en vooral het goed kneden van het brood vereist enige ervaring (of een goede keuken/kneedmachine).

Ik bak mijn brood al een tijd volgens de 'no knead' methode. Een brooddeeg dat je dus niet hoeft te kneden. Op internet circuleren enorm veel no knead brood recepten maar vaak is dit deeg zo vochtig dat er amper nog mee te werken is. Ik heb inmiddels een recept waarmee je in 10 minuten een hoeveelheid deeg maakt die voldoende is voor 2 broden en die je in de koelkast tot 2 weken kunt bewaren. Dus éénmaal deeg maken en dan heb je meteen voldoende voor 2 stuks (of meer broden als je het recept verdubbelt).

En het brood van dit deeg wordt heerlijk luchtig met een krokante korst, het geheim hiervoor is het bakken op hoge temperatuur en op een pizzasteen of in een gietijzeren pan.

We beginnen met het deegrecept (voldoende voor 2 broden)

Benodigheden

- 610 gram (spelt) bloem (of 400 gram speltbloem en 210 gram roggemeel, dit geeft het brood nog meer smaak)
- 1 eetlepel (15 gram) gedroogde gist
- 1 eetlepel (15 gram) zout
- 500 ml. lauwwarm water
- 1 grote kom met minstens 3 liter inhoud (de glazen beslagkom op foto 1 op de volgende pagina is van Rudolph's Bakery , heeft een doorsnede van 27 cm en is onder meer te koop bij Blokker)



Werkwijze

Doe de bloem, gist en zout in de kom en roer even door zodat alle ingrediënten goed gemengd zijn, voeg dan 500 ml. handwarm water toe. Let op, als het water te koud is wordt de gist niet geactiveerd en zal het deeg niet rijzen en als het water te heet is dan werkt de gist ook niet.

Roer nu het geheel goed door met een houten lepel of garde totdat al het water door het meel is opgenomen en je een deeg hebt, het hoeft niet goed doorgekneet te zijn maar zorg ervoor dat er geen los meel meer in de kom ligt. Dit kost je ongeveer 2 minuten. Zie foto 2.

Dek de kom losjes af met een deksel of bijenwasdoek en laat het nu op kamertemperatuur 2 uur rijzen. In de winter kan je de kom inpakken in een fleecedeken of een hooimadam om het deeg op temperatuur te houden. Na 2 uur zal je zien dat het deeg al goed gerezen is, nu kan het deeg de koelkast in en na minimaal 5 uur rusten in de koelkast is het deeg klaar om gebruikt te worden. Je kunt het deeg in de koelkast tot 2 weken bewaren. Het is dus heel handig om altijd deeg op voorraad te hebben als je even snel een brood wil bakken.



Het brood bakken

Dit brood wordt het lekkerste als je hem bakt in een gietijzeren pan (een Dutch oven) in de oven. Maar het kan ook in een broodvorm of op een pizzasteen.

Haal het deeg uit de koelkast, strooi er een beetje bloem op zodat het niet aan je handen blijft kleven en deel dit door de helft, het makkelijkste knip je het deeg door met een schone schaar (ik heb een schaar die ik alleen voor deeg gebruik).



Bestuif je werkblad met wat bloem en leg hier het deeg op, stuif er nog wat bloem overheen zodat je er makkelijk mee kunt werken en vorm van het deeg nu een bol. Dit duurt niet langer dan 20-40 seconden.

Bakken in een gietijzeren pan:

Bekleed een normale pan met bakpapier (foto 3) en leg hier het deeg in, doe de deksel op de pan en laat het geheel nu op kamertemperatuur nog 60 tot 90 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 230 graden met de gietijzeren pan er al in zodat deze al goed op temperatuur is.

Na de rijstijd haal je het brood met bakpapier uit de pan en legt dit in zijn geheel in de gietijzeren pan, zorg ervoor dat het bakpapier de bovenkant van het brood niet bedekt, doe de deksel op de pan en laat het brood nu 25 minuten bakken in de hete oven, haal hierna de deksel van de pan en laat het brood nog 10 minuten bakken zodat het een mooie bruine korst krijgt. Haal het brood uit de oven en stort het op een rooster om af te koelen

De gietijzeren pan op de foto is van 24Kitchen en gekocht bij Blokker.



Bakken op een pizzasteen:

Bekleed een normale pan met bakpapier en leg hier het deeg in, doe de deksel op de pan en laat het geheel nu op kamertemperatuur nog 60 tot 90 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 230 graden met de pizzasteen er al in zodat deze al goed op temperatuur is.

Na de rijstijd haal je het brood met bakpapier uit de pan en schuift het voorzichtig van het bakpapier op de hete pizzasteen laat het brood nu 30 minuten bakken. Haal het brood uit de oven en stort het op een rooster om af te koelen.

Bakken in een broodvorm

Doe de deegbol in een ingevette broodvorm en dek het losjes af, laat het deeg nog 60 tot 90 minuten rijzen op kamertemperatuur. Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het brood 45 minuten totdat het goudbruin is.

Haal het brood uit de oven en stort het op een rooster om af te koelen.

Tip: Laat het brood eerst goed afkoelen voordat je het gaat eten, dan smaakt het het beste.



NAWOORD

Ik hoop dat je het leuk vond om dit e-book te lezen en dat je inspiratie hebt gekregen om je eigen broodbeleg en brood te gaan maken.

Soms lijkt het misschien veel werk maar als je een recept een keer gemaakt hebt en je weet hoe het werkt dan gaat het super snel.

De meeste ingrediënten kan je gewoon bij de supermarkt kopen en anders bij de natuurwinkel of via internet.

Ik hoop dat je Aromalifestyle.nl komt bezoeken voor meer informatie. Ik plaats regelmatig nieuwe recepten en tips en mijn inspiratie is nog lang niet op. In het aromalifestyle e-magazine hou ik je op de hoogte van nieuwe recepten.

Mijn websites, natuurlijk en lekker leven, etherische olie en kruiden en bloemen zijn mijn grote passie en daar blijf ik nog wel even over schrijven.



Monica

