

DESEM QUINOA SPELT HAVERBROOD

VOOR TOPSPORTERS EN TOPGENIERS

"Sinds 2005 ben ik eigenaar van de Bisschopsmolen. De eerste 100% speltbakkerij van Nederland gevestigd bij de oudste nog werkende watermolen. Hier laten we onze gasten het drieluik 'boer-molenaar-bakker' beleven door te zien, proeven, ruiken en voelen. Als bakkerij – graanpakkerij zit duurzaamheid in elke vezel van onze organisatie. Het

gebruik van regionale ingrediënten en het zorgen voor een zo kort mogelijke keten, is hierin van essentieel belang. We willen natuurlijke producten maken die niet alleen ontzettend smaakvol maar ook voedzaam zijn. De quinoa van Dutch Quinoa Group past uitstekend bij onze denkwijze, doordat het op eigen bodem verbouwd wordt en het altijd

volkoren is. Met het quinoameel maken we een heerlijk Desem Quinoa Spelt Haverbrood: licht, mals en met een nootachtige smaak van het eiwitrijke quinoameel. De combinatie van lekker en voedzaam zorgt ervoor dat het brood ook een favoriet is onder de topsporters, met Steven Kruijswijk (Team LottoNL-Jumbo) als grootste fan."

Ingrediënten voor 2 broden: **Stap 1:** 500 gram Kollenberger Speltmeel, 250 gram Speltdesem, 400 ml Water
Stap 2: 250 gram Kollenberger Speltbloem, 250 gram Quinoameel, 150 gram Havermeel, 100 ml Water, 10 gram Gist,
Stap 3: 20 gram Olijfolie van Finca Duernas, 20 gram Zout, **Stap 3:** 150 ml Water.

Vorbereiding:

Meng van stap 1; water, desem en meel in een kom. Laat dit minimaal 12 uur in de koelkast staan. De volgende dag; weeg alle grondstoffen af. Tijdens de laatste deegrust de oven voorverwarmen op 220 °C.

BEREIDING

Voeg van deel 2 meel, water, olijfolie en zout toe. Meng dit goed. Kneed het deeg goed door, zodat het een soepel deeg wordt. Even 5 minuten laten rusten. Voeg van deel 3 het water, druppelsgewijs toe. Zorg dat het water wordt opgenomen voordat nieuw water wordt toegevoegd. Smeer de plastic bak in met olijfolie. Wanneer al het water is opgenomen en het deeg soepel is, leg je het deeg in de bak met olijfolie. Laat het deeg ca. 1.5 uur staan.

Vouw het deeg in vier stappen op de volgende manier:

- De rechterflank van het deeg naar het midden vouwen.
- De linkerflank van het deeg naar het midden vouwen.
- De bovenflank van het deeg naar het midden vouwen.
- De onderflank van het deeg naar het midden vouwen.
- Laat het deeg ca. 1 uur staan.
- Herhaal het proces zoals hierboven weergegeven nogmaals.
- Laat het deeg weer ca. 1 uur staan
- Keer de bak om boven de werkbank en verdeel het deeg in twee gelijke stukken.
- Het deeg opmaken, in de gewenste vorm.

• De lucht mag er niet uit worden gehaald!

Tip: Maak gebruik van een rijsmandje, of vorm het brood en bak het op de plaat!

- Narijs van ca 30 minuten.
- Bak het brood in de oven ca. 45 minuten op 230 °C.



Frank van Eerd