

Naam recept: Rond broodje gebakken in een literblik

Bijzonder: Deze broodjes zijn gemaakt van volkoren speltmeel uit de molenwinkel. Deze broodjes worden eerst gekneet in de broodbakmachine, ze kunnen natuurlijk ook handmatig worden gekneet net al een normaal brood.

Aantal : 2 broden gebakken in 2 lege liter conserven blikken

Benodigheden: 2 ronde ingevette lege literblikken

Bereidingstijd: Rijstijd in de broodbakmachine stand, 1 uur in de blikken in de oven laten narijsen op 40°C en 35/40 minuten afbakken

Ingrediënten:

- 500 gram volkoren speltmeel voor 2 broodjes
- 310 milliliter lauw water
- 20 gram verse gist
- 7 gram zout
- 20 gram roomboter of olie
- 1 volle theelepel honing of 10 gram suiker
- wat zemelen voor de afwerking

Bereiding:

Als de piepjes van de broodbakmachine klinken, het deeg uit de machine halen en in twee stukken verdelen. Deze stukken elk apart door de zemelen rollen en het deeg in de blikken doen. Deze zijn nu ruim voor de helft gevuld. De blikken afdekken met een theedoek en 1 uur laten rijzen in de oven die op 40°C staat. Daarna de oven verwarmen tot 220 °C en de broodjes afbakken in ongeveer 35 tot 40 minuten.

Molentip: Speltmeel is een bijzonder smakelijk soort meel. Natuurlijk kunt u deze broodjes met ieder ander soort meel in de literblikken bakken.