

BROOD

Tarwemengbrood

80% tarwe • 20% spelt

Een luchtig zuurdesembrood waarbij je niet kneedt, maar het deeg kracht geeft door het te rekken en te vouwen.

**Bereidingstijd** 25–30 minuten**Rijptijd voordeeg** 15–18 uur**Totale rusttijd deeg** 6–7 uur**Baktijd** 40–50 minuten**Baktemperatuur** 240 °C

Ingrediënten

VOOR 1 BROOD (1008 G)

434 g volkoren tarwemeel

200 g fermentwater*

114 g water

12 g zout

6 g citroensap

25 g olijfolie

217 g voordeeg (108 g volkoren speltmeel en 108 g fermentwater)

BENODIGD

Een rijsmandje voor het deegstuk

Eventueel een bakstolp

Maal het meel bij voorkeur vers. Lukt dat niet, gebruik dan biologisch volkorenmeel.

Bereiding

Dag 1 — voordeeg aanzetten

- 1 Meng 108 g volkoren speltmeel met 108 g fermentwater tot alles goed is opgenomen. Laat het 15–18 uur rusten (ideaal is 24–28 °C).

TIP zet je het voordeeg bijvoorbeeld om 18.00 uur aan, dan ga je de volgende ochtend rond 9.00 uur verder.

Dag 2 — hoofddeeg

- 2 Meng alle ingrediënten behalve het voordeeg, de olie en het zout tot een gelijkmatige massa. Kneed het deeg niet: de nodige stevigheid krijgt het door rekken en vouwen.
- 3 Laat het deeg 1 uur op kamertemperatuur rusten, zodat meel en water zich goed kunnen verbinden. Voeg daarna eerst het voordeeg toe, dan het zout, en meng goed. Voeg als laatste de olijfolie toe en meng opnieuw.
- 4 Leg het deeg direct daarna in een rechthoekige bak en vouw het voor de eerste keer.

* Hoe je fermentwater maakt, lees je in ons recept Gistwater.



- 5 Noteer de tijd zodra je klaar bent. Herhaal het vouwen nog twee keer, telkens met een uur rust ertussen. Laat het deeg na de laatste vouwronde nog 1 uur rusten.
- 6 Geef het deeg met de ritsmethode de nodige spanning en leg het deegstuk in het met meel bestoven rijsmantje. Na ongeveer 1–2 uur rijzen kan het brood de oven in.

Dag 2 — bakken

- 7 Verwarm de oven en eventueel de bakstolp voor. Bak het brood 40–50 minuten op 240 °C boven- en onderwarmte. Zorg voor stoom in de oven of gebruik een bakstolp voor het beste resultaat. Haal de stolp na 30 minuten weg en bak nog 10–20 minuten zonder.
- 8 Is de kerntemperatuur 97 °C, dan is het brood klaar.

TIP Klop op de onderkant: klinkt het alsof je op hout klopt, dan is het brood klaar.

Veel bakplezier!

Recept: Pablo Puluke Giet

Graanmolens.nl

Vers meel, dat proef je

Meer recepten en alles over zelf malen
op graanmolens.nl