

HERFSTBROOD

Haver-speltbrood met honing

VOOR ÉÉN BROOD

400 g	speltkorrels, vers gemalen
100 g	havervlokken, vers geplet
340 ml	lauw water
1 el	honing
7 g	gedroogde gist
10 g	zout
40 g	zonnebloempitten

1 Malen en pletten
Spelt middelfijn, haver vers geplet

2 Kneden en rijzen
Een uur rijzen, vormen, nog 45 minuten

3 Bakken
35 à 40 minuten op 220 °C