

Plat brood



bestrooi royaal met sesamzaad en zwarte komijn.

7. In 20-25 minuten goudbruin bakken in de oven.

Heerlijk brood als bijgerecht bij soep of salade.

Met sesam en zwarte komijn

Ingrediënten voor 2 broden:

- 250 gram speltbloem
- 250 gram volkoren speltmeel
- 1 dl. karnemelk
- 2 dl. lauw water
- 2 theelepels gedroogde gist
- ½ dl. olijfolie
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel gemalen korianderzaad
- ½ theelepel gemalen (gewoon) komijnzaad
- 1 eetlepel zure room
- 1 eetlepel sesamzaad
- 1 eetlepel zwarte komijn

Bereiding:

1. Meng het meel met gist, zout, gemalen koriander en komijn.
2. Voeg water, karnemelk en olijfolie toe en kneed er een soepel deeg van.
3. Laat dit deeg rustig en afgedekt rijzen bij kamertemperatuur, minimaal 1 uur maar een hele nacht of dag mag ook.
4. Knead het deeg nogmaals door, verdeel het in twee helften en rol het uit tot het gewenste formaat. Leg dit deeg op een ingevette bakplaat of gebruik bakpapier.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Laat het deeg minimaal 15 minuten rijzen, bestrijk het dan met zure room en

Zwarte komijn

Zwarte komijn is geen familie van de 'gewone' komijn maar van de boterbloem en komt oorspronkelijk voor in Zuid-Europa en het Midden-Oosten.

De zaden lijken uiterlijk meer op het zaad van uien of bieslook dan op komijnzaden.

Zwarte komijn bevat een hoog gehalte etherische oliën en smaakt aromatisch, licht bitter en een beetje scherp als milde peper.

Er worden veel heilzame effecten aan het gebruik van zwarte komijn toegeschreven. Vooral bij luchtwegklachten en eczeem.

Zo kan je bijvoorbeeld een drankje maken van gemalen zwarte komijn en brooddrank bij eczeem en huidproblemen.

Of thee maken: kook water samen met wat zwarte komijn, anijs en kamille, werkt verlichtend bij verkoudheid, ook te gebruiken als aromatisch stoombad.

Dit recept komt uit Gewürze und Kräuter (ISBN 9783922290612) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1318
Brood
Seizoen: hele jaar