

# Groentenbrood



## met granen en zonnebloempitten

### Ingrediënten:

- 225 gram volkoren speltmeel, bij voorkeur vers gemalen
- 3 dl. koolzuurhoudend water (Spa-rood)
- 375 gram reeds gekookte boekweit (circa 125 gram boekweit gekookt in 2,5 dl. water).
- 200 gram wortels
- 75 gram geraspte geitenkaas
- 50 gram zonnebloempitten
- 2 theelepels zeezout
- 1 eetlepel milde kerrie
- 1 eetlepel cajunkruiden
- 1 eetlepel oregano
- ½ eetlepel tijm
- ½ eetlepel rozemarijn

### Bereiding:

1. Vet een broodbakvorm in met olie en / of bekleed hem met bakpapier (verzeker je ervan dat het brood straks gemakkelijk uit de vorm komt).

2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Meng meel, kruiden en zout.
4. Vermeng dit met het koolzuurhoudend water en laat het mengsel minimaal een kwartier rusten.
5. Schil de wortels, snij ze in de lengte in 4 parten en vervolgens in kleine stukjes. Blancheer of stoom deze stukjes beetgaar. Afgieten en uit laten lekken.
6. Meng boekweit, geitenkaas, zonnebloempitten en wortelstukjes zorgvuldig door het deeg.
7. Spoel een handje zonnebloempitten in een zeef af met koud water.
8. Vul de bakvorm en werk de bovenkant af met zonnebloempitten.
9. Bak dit brood in 45-60 minuten gaar in het midden van de oven.
10. Haal het groentenbrood na het bakken onmiddellijk uit de bakvorm.

*Het afgekoelde brood is een goed verpakt een week in de koelkast te bewaren. Een plak is prima voor in de lunchtrommel. Of een gebakken plak voor bij de warme maaltijd.*

## Koolzuur

Koolzuurhoudend water wordt wel vaker gebruikt in deeg.

De koolzuurbelletjes zetten uit tijdens het bakken, hierdoor wordt het bakresultaat luchtiger dan met plat water.

Dit recept komt van **De Zonnekeuken**, Peter Vandermeersch [www.dezonnekeuken.be](http://www.dezonnekeuken.be) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2022003  
Gerecht: bijgerecht  
Seizoen: hele jaar