

Breekbroodjes



met zaden en pitten

Ingrediënten voor circa 15 stuks:

- 250 gram tarwebloem
- 250 gram tarwe volkorenmeel
- 10 gram roomboter
- 3 dl. lauw water
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels honing
- 2 theelepels gedroogde gist

afwerking:

- schoteltjes met zonnebloempitten, sesamzaad, maanzaad etc.

Bereiding:

1. Vermeng alle ingrediënten in een grote kom en kneed dit 15 minuten goed door (een broodbakmachine kan dit werk overnemen).
2. Laat het deeg minstens 1 uur rijzen op kamertemperatuur tot het dubbele volume.
3. Vet een grote springvorm in met wat olie.
4. Kneed het deeg nog even door en vorm er 15 broodjes van.
5. Druk de broodjes afwisselend in de zaden en leg ze bloemvormig in de springvorm, er moet nog ruimte over zijn om te rijzen.
6. Laat het deeg rustig rijzen tot het dubbele volume op kamertemperatuur.
7. Verwarm een oven voor op 200°C.
8. Bak het brood in 20-30 minuten gaar.

9. Haal het brood direct in het geheel uit de springvorm en laat het afkoelen op een rooster.
10. De broodjes breken gemakkelijk van elkaar af, vandaar de naam breekbrood.

Voedingswaarde per:	stuk	100 gram
Kcal	140	230
Vet (g)	2	4
Eiwit (g)	3/1	6/1
Koolhydraat (g)	24	40
Natrium (mg)	110	180
Kalium (mg)	85	140
Calcium (mg)	20	30
Magnesium. (mg)	35	60
IJzer (mg)	1	1,6
Selenium (µg)	11	18
Zink (mg)	0,7	1,2
Foliumzuur (mg)	16	26
Vit. A (µg)	6	10
Vit. B1 (mg)	0,12	0,19
Vit. B2 (mg)	0,04	0,07
Vit. B3 (mg)	2	3
Vit. B6 (mg)	0,11	0,18
Vit. B12 (mg)	-	-
Vit. C (mg)	-	-
Vit. D (µg)	-	-
Vit. E (mg)	0,7	1,2
Voedingsvezels (g)	2	4

Plantaardig / dierlijk

Gistbrood

De rijstijd van gistdeeg is ± een uur bij een temperatuur van 27°C, het deeg zal dan ongeveer verdubbeld zijn in volume. Bij hogere temperaturen vermenigvuldigen de gistcellen zich weliswaar sneller maar dit gaat ten koste van de smaak. Vaak moet het deeg daarna een tweede keer gekneet worden en narijzen, dit om de hardere gluten (= eiwitten) volledig tot ontwikkeling te laten komen.

De gangbare fabrieksbakker gunt zich deze tijd niet meer, het deeg wordt mechanisch 'gerijpt', belucht en geglutineerd in minder dan 5 minuten.

In dit proces komt de volledige voedingswaarde van het graan niet tot ontwikkeling. Graan heeft namelijk de tijd nodig om volledig tot ontwikkeling te komen om zo alle voedingsstoffen vrij te laten komen. Wanneer graan hiervoor niet de tijd heeft gekregen kan dit aanleiding zijn voor verteringsklachten.