

Glutenvrij vlakbrood zonder gist



*In plaats van brood bij soep
of salade*

Ingrediënten voor 12 stukken:

- 50 gram gierst(vlokken)
- 50 gram rijstmeel
- 50 gram boekweitmeel
- 30 gram lijnzaad
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel vers gemalen (in de vijzel) venkelzaad of karweizaad of kummel of koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 ml. water

Bereiding:

1. Alle ingrediënten tot een beslagachtig deeg roeren en een half uur laten staan.
2. De oven voorverwarmen op 200°C.
3. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
4. Het deeg over de hele bakplaat uitspreiden met de bolle kant van een lepel.
5. 15 minuten bakken onder in de oven.
6. Gelijk uit de oven met een (pizza)mes in 16 stukken snijden en af laten koelen op een taartrooster.
7. Of de stukken nog 5-10 minuten nabakken in het midden van de oven. Ze worden dan droger en krokanter en zijn daardoor goed te bewaren in een luchtdichte verpakking.

Voedingswaarde per stukje:	
Kcal	75
Vet (g)*	3 / -
Eiwit (g)*	2 / -
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	70
Kalium (mg)	65
Calcium (mg)	10
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	4
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,04
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,02
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	2

* **plantaardig** / **dierlijk**

Graan

Graan is een verzamelnaam voor de eetbare zaden van planten uit de grassenfamilie en hoort al duizenden jaren tot het basisvoedsel van de mens. Welke granen men oorspronkelijk op het menu had staan is hoofdzakelijk bepaald door klimatologische en geografische factoren. Zo is rijst het belangrijkste graan in Azië, tussen Azië en de Atlantische Oceaan wordt voornamelijk gerst en tarwe verbouwd. Meer in het noorden overheerst de teelt van haver, en rogge terwijl maïs, quinoa en amarant hun oorsprong in Zuid-Amerika vinden. Gierst ten slotte is een typisch Afrikaans graan. Spelt en Kamut zijn oude tarwesoorten, boekweit is in feite geen graan, het behoort tot de duizendknoopfamilie.

Het hoofdgewas van een regio wordt ook wel koren genoemd. Zo is koren bij ons tarwe, in Amerika maïs, in Oostenrijk rogge en in Schotland haver.