

## Teffbrood



**glutenvrij**

### Ingrediënten voor 1 volkorenbrood

- 200 gram teffmeel
- 200 gram ander glutenvrij meel (rijst, maïs, boekweit, gierst of een mengsel hiervan)
- 30 gram lijnzaad
- 100 gram Gluten Substitute (Orgran)
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel rietsuiker
- 200 ml. melk
- 400 ml. water
- 1½ theelepel droge gist

### Bereiding:

1. Vet een broodvorm in.
2. Meng alle droge ingrediënten goed door elkaar.
3. Verwarm de melk en het water tot handwarm.
4. Vermeng de vloeistof met de droge ingrediënten, of gebruik de kneedhaken van de mixer. Het wordt geen brooddeeg zoals met tarwemeel, het lijkt eerder op stevig cakebeslag.
5. Doe het deeg in de broodvorm, dek dit af met een vochtige theedoek en laat het op een warme plek rijzen tot ongeveer het dubbele volume.
6. Verwarm ondertussen de oven voor op 220°C.
7. Bak het gerezen deeg in 30-45 minuten gaar (het is gaar als het hol klinkt wanneer je op de onderkant klopt), stort het op een taartrooster en laat het helemaal afkoelen.

Voedingswaarde per circa 50 gram:	
Kcal	110
Vet (g)	1
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	20
Natrium (mg)	50
Kalium (mg)	60
Calcium (mg)	40
Magnesium (mg)	40
IJzer (mg)	1
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	4
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	2
Vitamine B1 (mg)	0,10
Vitamine B2 (mg)	0,08
Vitamine B6 (mg)	0,02
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	2

### Teff

Teff heeft van alle pseudogranen (zoals amarant, quinoa etc.) wel het allerkleinste zaadje. Zo klein, dat het niet te pellen of te slijpen is. Teffmeel is dus altijd volkoren en zeer voedzaam en rijk aan mineralen.

Teff bevat echter geen gluten, dit is gunstig voor mensen die dit niet kunnen verdragen, maar als je er brood van wilt bakken moet er een glutenvervanger aan toegevoegd worden.

Teff komt oorspronkelijk uit Ethiopië is van nature wit of roodbruin. De witte variant smaakt nootachtig, de bruine variant heeft een uitgesproken grondsmaak zoals in bietjes. Om deze smaak wat neutraler te maken zijn er in dit recept ook andere granen aan toegevoegd.

Voor een uitgebreide voedingswaardetabel:

[info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)