



Glutenvrij hoort erbij!

Glutenvrij brood voor in de oven

Benodigheden

Een bakblik van minimaal 28-30 cm
Een mixer met deeghaken
Plastic spatel
Afdeksfolie
Vork of satéprikker

Ingrediënten

400 g glutenvrij meel
400 ml water tussen 35 - 38 graden (gebruik digitale thermometer)
2 eetl. olie of vloeibare margarine
1 suikerschep suiker
8 g korrelgist
7-8 g gejodeerd zout (Jozo zout). Let op: in sommige meelsoorten zit al zout, in dat geval niet nogmaals toevoegen).
½ geklopt ei voor over het gerezen deeg om een glanzende korst te krijgen

Bereiding

Vet het bakblik goed tot aan de bovenrand in met olie of (vloeibare) margarine en bepoeder het met meel. Meng het meel en het zout in een kom. Voeg daarbij al de andere ingrediënten. Mix dit met kneedhaken tot een goed redelijk zacht kneedbare bal is gevormd. Niet puddingdikte maar dikker dan vladikte. De dikte van het deeg bepaald nl. de structuur van het brood. Hoe dikker des te fijner en compacter de structuur wordt. Voeg zonodig nog wat water of meel toe.

Spatel het deeg in het bakblik. Dek het geheel af met plastic folie wat aan de deegkant goed is ingevet met olie. Laat het brood $\frac{3}{4}$ tot een klein uurtje rijzen op een warme tochtvrije plaats of in een bak met warm tot heet water of in de oven op 50 graden met de ovendeur iets open. Haal na het rijzen het brood snel en voorzichtig uit de oven en zet de oven op 220 graden. Wanneer men op een andere manier het brood laat rijzen kan de oven al wat eerder op 220 graden gezet worden.

Zet een bakje water achter in de oven omdat het altijd goed is met 'vochtige' lucht te bakken. Dit voorkomt nl. een zeer harde, droge korst.

Haal snel en voorzichtig de folie eraf. Bestrijk de bovenkant van het deeg met wat geklopt ei. Zet het hierna zo snel mogelijk zonder te schudden in het midden van de oven.

Dit alles snel en voorzichtig omdat het deeg gemakkelijk kan inzakken als men het na het rijzen nog veel beweegt.

Bak het brood in 25-30 minuten gaar. Prik in het midden van het brood met een vork of satéprikker. Als er geen deeg aan blijft kleven is het gaar. Zonodig nog enkele minuten langer in de oven laten. Maak eerst de randen voorzichtig los met een plastic spatel en stort het brood op een rooster en onder een schone theedoek om af te koelen.



Experimenteren

Men kan uiteraard experimenteren met verschillende toevoegingen aan het deeg.

- Door enkele lepels (kook)room of crème fraîche toe te voegen wordt de smaak en structuur beïnvloed.
- Door noten, zaden, pitten, fibrex en/of fiberhusk toe te voegen krijgt men een andere smaak en wordt het brood vezelrijker. Bak de noten vooral in een droge koekenpan voor een nog betere smaak.
- Door een gom of plakmiddel voor brood toe te voegen bijv. Xantaangom of 10-20 g Glutensubstitute van het merk Orgran wordt de structuur beïnvloed.

Bij dit laatste moet men zich houden aan de hoeveelheid water: dat is ongeveer evenveel cc aan water als het gewicht meel wat men gebruikt. Bij gebruik van bovenstaande plakmiddelen kan men nl. water blijven toevoegen en het deeg toch te dik blijven. Dit heeft een negatieve invloed op de structuur van het brood.

Oven

Elke oven is anders en ontdek of het brood beter van smaak, beter van structuur, of beter slijdbaar als u uw oven 10 graden lager of hoger zet.

