

# recepten



Brood is toch wel één van de lastigste dingen om aan te wennen als je glutenvrij moet gaan eten. Het deeg is al heel anders en ook de smaak is anders. Maar er zijn inmiddels zoveel verschillende glutenvrije broodmixen en meelsoorten dat er voor iedereen een brood te bakken is dat in de smaak valt. De producten zijn aan de prijs en het is zonde als het brood mislukt of niet lekker is, dus is het aan te raden met een klein testbroodje te beginnen. Op de website van Verkade kwam ik een lekker taartjesrecept tegen. Met de glutenvrije 'Oaties' (koekjes) was het gemakkelijk aan te passen met als resultaat een heerlijk fris taartje.

Reacties, vragen en foto's zie ik weer graag in mijn mailbox verschijnen:  
bakadvies@glutenvrij.nl

## TEKST EN FOTO'S

Jeandrine Kastelein  
Zie ook [glutenvrij.nl/recepten](http://glutenvrij.nl/recepten)

## Broodje (om te testen)

125 gram broodmix\*

3 gram gedroogde gist

snuffe zout (Let op! In sommige broodmixen zit al zout)

1/2 theelepeltje vloeibare honing (of suiker)

110 gram lauwwandwarm water uit de kraan

12 gram vloeibare margarine of (zonnebloem)olie

Mini cakevorm van ca 7 x 15 cm (o.a. te koop bij Dille & Kamille)

- Zet de oven op 45-50 graden
- Zet een bakje heet water onder in de oven
- Weeg de broodmix in een kleine mengkom.
- Weeg de gist erbij, tot 128 gram dus, die methode werkt preciezer bij kleine hoeveelheden.
- Voeg zout en honing toe en roer het door elkaar.
- Weeg het water bij het meelmengsel.
- Weeg de margarine/olie erbij.

Goed mixen met kneedhaken, gedurende ca 5 minuten, tot een egaal en soepel deeg.

Het deeg moet nog wel plakkerig zijn maar wel redelijk vormvast. Als je de mengkom schuin houdt, mag het deeg niet echt gaan 'lopen'.

(Is het deeg te stijf, voeg dan een halve eetlepel water toe. Is het te dun, voeg dan een halve eetlepel broodmix toe, mix weer tot het goed gemengd is, herhaal dit indien nodig).

Maak met een spatel een bal van het deeg (in de kom) en schep het in één keer in het bakblik. Zo voorkom je dat er luchtballen in het brood komen. Maak je vingers nat en duw het deeg glad.

Schuif het rooster met de vorm één richel onder het midden in de oven. Ongeveer 30-45 minuten laten rijzen tot het in volume bijna verdubbeld is. Brood en bakje water kun je in de oven laten staan.

Oven op 190 graden zetten en 40 tot 45 minuten laten bakken (35 minuten als je het deeg buiten de oven laat rijzen!) Stort het broodje op een rooster en laat het afkoelen (voor een zacht korst: onder een vochtige theedoek).

### TIPS:

- Het mengen van twee of meer broodmixen geeft vaak een beter resultaat. Mail me gerust als je advies wilt over de te gebruiken soorten.
- Voeg eens een handje gemalen glutenvrije muesli of zaden aan het deeg toe.
- Meng 5 gram fiberhusk door de droge



ingrediënten, mix dan echt minimaal 5 minuten want die tijd heeft het deeg nodig om het vocht op te nemen. Bij de meeste broodmixen moet je dan wel 5 tot 10 procent meer vocht gebruiken.

- Schrijf op wat je bij welke broodmixen gedaan/toegevoegd hebt, dan weet je het voor een volgende keer.

Is het broodje goed gelukt, dan kun je met 500 gram broodmix een groot brood bakken. Pas de hoeveelheden van de rest van de ingrediënten aan. De totale baktijd voor een groot brood wordt dan ongeveer 60 minuten.