



Boerenbruin brood met teff

Benodigheden

Bakvorm, garde, lepel, maatbeker, maatschepjes, mengkom, mixer, weegschaal, (eventueel) bakpapier om de vorm te bekleden

Ingrediënten

500 gram Twello's Boerenbruin met teff broodmix

15 gram psyllium vezel

525 milliliter lauwe halfvolle melk/lactosevrij (voor melkbrood) of half water/half melk

½ eetlepel fiberhusk (5/7 gram) (= vlozaad: geeft consistentie)

1 theelepel (4 gram) glutenvrij broodaroma (i.p.v. zout)

2 theelepels (8 gram) suiker (bruin) (voor het rijzen)

20 gram glutenvrije broodverbeterpasta (i.p.v. boter)

1 theelepel (7 gram) gist

25 gram glutenvrije voedingsvezel

50 gram zadenmix

Bereiding

Fiberhusk 5 minuten wellen in de lauwe melk (af ten toe met garde doorkloppen anders wordt het een dikke klont)

Broodaroma, broodverbeterpasta, suiker en psylliumvezel toevoegen en mengen met broodmix in de mengkom

Psyllium vezel mengen met broodmix in een mengkom.

Het melk / water mengsel deel voor deel erbij gieten en stevig mixen met de deeghaken

Gist erover strooien en nog even goed mixen

Vervolgens de voedingsvezel en de zadenmix toevoegen en mengen

Doe het deeg in de beklede bakvorm en druk het aan. Maak de bovenkant mooi glad met behulp van een vochtige lepel

Laat het deeg 45 min rijzen op een vochtige/warme plaats

Bak het brood in ± 45 minuten af in het midden van de oven op 190° C (hete luchtoven 180° C)

Voor meer *glutenvrije recepten* kijkt u op www.glutenvrij.nl