



## Ingrediënten

8 gr. droge gist  
320 gr. water  
400 gr. speltmeel  
100 gr. speltbloem  
8 gr. jodiumzout  
10 gr. boter

Deegtemperatuur  
26 à 28 graden

## Tips van de bakker...

### Machinaal of ambachtelijk?

Je kunt deeg kneden met een mixer met deeghaken of een broodbakmachine, maar je hebt meer plezier van het hele proces als je het met de hand doet. Zodra je weet hoe je deeg kneedt, is het echt een leuke klus.

### Oefenen oefenen oefenen...

... is de boodschap. Het zal niet lang duren voordat je als pro experimenteert met verschillende smaken en vullingen.

### Een goede voorbereiding is alles

Haal je deeg, beslagkom en schort uit de kast, rol je mouwen op en ga aan de slag als een pro!

1

## Kneed je deeg

- Voeg alle ingrediënten in volgorde van het recept toe in je beslagkom en meng.
- Strooi een flinke laag bloem op je werkblad: zo plakt je deeg niet aan je aanrecht of keukentafel.
- Neem je deeg uit de beslagkom en duw en rek het deeg uit totdat je het op kan vouwen. Draai het een kwartslag, rek het weer uit en vouw het op.
- Herhaal tot je een glad deeg hebt, waarbij je je handpalm gebruikt om het deeg elke keer weg te duwen. Dit duurt ongeveer een kwartier.
- Je deeg is klaar als het niet meer plakt en elastisch is als je het uitrekt.

2

## Rijzen om te leren

- Laat het deeg 30 minuten rijzen.
- Toevouwen of opbollen (doorslag)
- Laat het deeg 20 minuten narijzen in een omgeving van 28 graden.
- Rol, snij of vorm het deeg in de vorm die je wilt.

50'

3

## Je broodje is (bijna) gebakken

- Bak je brood 45 minuten in een oven met een temperatuur van 200- 220 C°.
- Laat je brood afkoelen op een grill.
- Laat het smaken!

45'

## Eerste hulp bij deegongevallen

**Te plakkerig deeg?** Voeg een beetje meer bloem toe. Uiteindelijk maakt het deeg de beslagkom schoon door restjes van de rand op te pikken en in de rest van het mengsel op te nemen.

**Klaar?!** Rol het deeg in een bal en duw voorzichtig je vinger in de bovenkant. Als de deuk meteen weer omhoog springt, kun je stoppen met kneden en is je deeg klaar voor stap 2.

**Plakkerige handen?** Dat is een onvermijdelijk onderdeel van brooddeeg kneden. Grijp niet meteen naar de kraan, want er is een betere manier om de deegresten van je vingers te krijgen: pak een klein handje bloem, wrijf het tussen je vingers en handpalmen, en het deeg zal uit beginnen te drogen.

Houd je handen boven een lege kom of de vuilnisbak en blijf je handen tegen elkaar wrijven totdat het (nu droge) deeg eraf kruimelt.

i

## Meer weten?

Ga naar [www.pomonavzw.be](http://www.pomonavzw.be) en ontdek waar je Waas lokaal speltmeel en - bloem kunt kopen.

