

# Bruin brood bakken in de oven

## Benodigheden

500 gram volkorenmeel  
7 gram droge gist  
3 dl. water of melk  
1 theelepel zout  
10 gram boter of olie  
1 theelepel suiker

*Deze volkorenmeelrecepten worden u aangeboden door Korenmolen Windlust Nootdorp*



Meng de droge ingrediënten, maak een een kuiltje in het midden en giet de vloeistof daarin. Kneed dit geheel in circa 10 minuten tot een elastische bal. Dek deze af met een doek en laat het circa 1 uur rijzen tot het volume verdubbeld is. Dan nogmaals kneden en op een beboterde bakplaat of in een bakvorm doen, laat dit nog een half uur rijzen. In een voorverwarmde oven van 200 graden in circa 35 minuten laten bakken.

De volgende extra's kunnen worden toegevoegd:

fruit, zoals rozijnen, appel met wat kaneel en suiker, of olijven, gedroogde tomaten, pitjes van de zonnebloem of pompoen, of knoflook, paprika en ui.

---

# Bruinbrood bakken in de broodmachine

## Benodigheden

500 gram volkorenmeel  
7 gram droge gist  
3,75 dl. water of melk  
1 theelepel zout  
10 gram boter of olie  
1 theelepel suiker

Doe alle ingrediënten in het bakblik en bak het brood volgens de beschrijving van de broodmachine.

---

# Volkoren-pannenkoek

## Benodigheden

volkorenmeel.

Toevoegen bij 250 gram:  
een halve tot één liter melk,  
2-3 eieren  
en een snufje zout.

Voeg alle ingrediënten voor het beslag in een kom. Klop dit tot een gladde massa. Bak de pannenkoeken aan beide zijden goudbruin.

# Bagels

Nog niet thuis geprobeerd, info van <http://allrecipes.nl>

## Benodigheden

285 g volkorenmeel  
2 afgestreken theelepels (6 g) zout  
anderhalve eetlepel suiker  
325 ml water en 180 ml melk  
3 theelepels (1 zakje) gistpoeder  
235 g bloem  
2 eetlepels olijfolie  
2-3 liter kokend water  
3-4 eetlepels suiker



## Bereidingswijze

Spoel een klein kommetje om met water en doe er een theelepel suiker in.

Meet 200 ml water af in een maatbeker, breng een beetje water aan de kook, en vul de maatbeker aan tot 325 ml met kokend water (dit om water van ongeveer lichaamstemperatuur te krijgen.)

Roer even in het water, giet dan de helft in het kommetje met suiker, voeg het gistpoeder toe en roer het voorzichtig, om alle gist op te lossen.

Kijk hoeveel water er over is in de maatbeker, gooi dat water weg, maar verhit in de magnetron diezelfde hoeveelheid melk tot het bijna kookt.

Doe het zout in een grote kom, voeg het volkorenmeel toe, maak er een kuiltje in, doe daarin de suiker en de olijfolie, en dan de melk. Roer het goed door elkaar, het mag niet warmer zijn dan lichaamstemperatuur (controleer desnoods met een druppeltje op je pols, net als een babyflesje.)

In een paar minuten komt de gedroogde gist weer tot leven en begint het te schuimen, voeg het dan bij het volkorenmeel, roer het met een stevige houten lepel goed door elkaar, strooi dan de bloem erover, dek de kom af, en laat het een uur staan - of begin meteen met kneden.

Meng de bloem door het sponsdeeg, eerst met de houten lepel, dan met de hand. Als het deeg te nat is en helemaal aan de hand blijft kleven, voeg dan wat bloem toe (een eetlepel) - of voeg wat water (2-3 theelepels) toe als het te droog is. Laat het een paar minuten rusten als het goed gemengd is.

Kneed het deeg acht tot tien minuten direct op het aanrecht (als het geen tegeltjes zijn) of op een zware snijplank: knijp het samen tussen vingers en bovenhand, druk het plat met de handpalmen, draai het een kwart, en knijp en druk het weer samen; druk het deeg af en toe plat tot een lap en vouw die dubbel, druk het weer samen enz.

Maak een bal van het deeg, doe het in de grote kom, dek die af, en laat het op een warme plaats een uur rijzen.

Doe een paar eetlepels suiker in een grote pan met 2-3 liter en breng het aan de kook.

Verwarm de oven voor op 225 C.

Leg een stuk bakpapier op een bakplaat.

Druk het gerezen deeg in met een vuist en kneed het even licht; verdeel het in balletjes van ca 65 g, en rol die uit tot tot staafjes van ca. 10 cm lang.

Laat de deegstaafjes een paar minuten rusten, en doe ze dan in groepjes van 3 in het kokende water, rol ze om als ze blijven drijven; neem ze binnen een minuut weer uit het water met een schuimschaaf en leg ze op de bakplaat.

Bak de bagelstaafjes 18 tot 20 minuten op 225 C., neem ze uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen op een rekje.

Nog suggesties? Stuur een mail naar [windlust@windlustnootdorp.nl](mailto:windlust@windlustnootdorp.nl)