

Recept

Noors brood

van biologische of biologisch–dynamische ingrediënten

Meng in een kom:

- 300 g volkorenmeel (tarwe of spelt)
- 300 g bloem (tarwe of spelt)
- 120 g roggemeel
- 100 g havervlokken
- 3 eetlepels sesamzaad
- 1 kleine eetlepel zout

Los 7–9 g gedroogde gist of 20 g verse gist op in 800 cc lekker warm (niet kokend) water.

Roer het gistwater goed door het meelmengsel.

Laat het 6–8 uur rijzen (ik doe het 's nachts) bij kamertemperatuur met een deksel op de kom.
(Een speciale warme plek is niet nodig.)

Maak de elastische deegmassa met een pannelikker los uit de kom en doe het deeg in een (met wat zonnebloemolie ingevette) brood- of cakevorm.

Bak het brood in het midden van een niet–voorverwarmde oven 10 minuten op 100• C en daarna 70 minuten op 200• C. (NB: Als je een wat knapperiger korst wil, bak het brood dan 80 minuten.)

Toelichting:

Een vriend van een vriendin won in Noorwegen met dit recept de nationale broodbakwedstrijd. Voordelen: het is heel makkelijk, kneden is niet nodig, je gebruikt weinig gist, het huis gaat er heerlijk van ruiken en iedereen (in onze omgeving) vindt het lekker! Na het bakken moet het nog wel goed afkoelen, anders kleeft het teveel. Maar als je het 's avonds voorbereidt en 's morgens bakt, heb je met de lunch heerlijk brood!