

## SPELTBROOD (met zonnepitten)



### Ingrediënten

- 270 g water
- 20 g verse gist (of 10 g droge gist)
- 25 g boter (of olie)
- 550 g speltbloem (Soubry)
- 1 ei
- 4 g zout
- 50 g zonnebloempitten

### Werkwijze

1. Doe het water, de gist en de boter in de mengbeker en meng:  
**1 min / 37°C / snelheid 2**
2. Voeg de bloem, het ei en het zout toe en kneed:  
**9 min / kneedfunctie**
3. Voeg de zonnebloempitten toe en kneed:  
**1 min / kneedfunctie**
4. Haal het deeg uit de beker en breng over in een kom. Die kom dek je af met plasticfolie (of een douchekapje!).
5. Zet op een warme plaats en laat ½ uur rijzen. Dit is de **eerste rijs**.
6. Haal het deeg uit de kom. Verdeel in 2 als je kleine broodjes wil bakken. Duw er een beetje de lucht uit. Bol op en leg in een bakvorm. Laat het deeg opnieuw rijzen. Dek het deeg af met een handdoek die je met een plantenspuit hebt vochtig gemaakt. Dit is **de 2de rijs**. De duur van deze rijs hangt af van de soort bloem/meel dat je hebt gebruikt en de temperatuur. Reken minimum een ½ uur tot een uur. Pas op, laat het brood niet overrijzen want dat kan ook.
7. Verwarm de oven tot 220°C.
8. Snij eventueel het brood in en leg nog enkele zaden in de insnijdingen. Bak het brood af gedurende 25 minuten.
9. Haal uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

**TIP:** Wil je variëren met je broden dan kan je andere soorten zaden/nootjes, ... toevoegen zoals pompoenzaden, sesamzaden, lijnzaad, notenmengelingen.