

NOTEN/ ZADEN BROOD



Ingrediënten

Droog

- 135 gram zonnebloempitten
- 90 gram (on)gebroken lijnzaad
- 65 gram hazelnoten of amandelen 145 gram (glutenvrije) havermout
- 2 eetlepels (30 gram) chia zaad
- 4 eetlepels (60 gram) psyllium vezels 1 theelepel (5 gram) gemalen zeezout

Je kunt er natuurlijk ook andere noten of zaden in doen. Indien je liever geen noten wilt i.v.m. notenallergie gebruik dan hennepzaad of pompoenpitten.

Nat

1 eetlepel maple siroop of honing (suikervrij gebruik dan stevia)

3 eetlepels gesmolten kokosnootolie of ghee

350 ml water (mag iets meer 2 of 3 eetlepels als je gebroken lijnzaad gebruikt)

Bereiding:

1. Doe alle droge ingredienten in een kom en meng het goed door elkaar. Kan ook prima even in een keukenmachine of blender (even kort anders wordt het te fijn). Voeg hierbij de natte ingrediënten en meng het goed door elkaar tot er een dikke, homogene massa ontstaat. Stort de massa in een broodblik (ik doe er zelf eerst bakpapier in), beetje aandrukken en maak de bovenkant glad met de bolle kant van een lepel.
2. Laat dit meer dan 2 uur staan (mag ook de hele dag of laten staan tot de volgende dag).
3. Voorverwarm de oven op 175 graden. Plaats het broodblik op het middelste rek en bak het brood 20 minuten. Dan haal je het brood uit het blik, draai het om en leg het weer terug in de oven. Bak nogmaals 40 minuten op 175 graden. Het bruint dan lekker gelijkmatig aan alle kanten.
4. Laat het brood afkoelen voordat je er sneetjes van snijdt. Je kunt het daarna ongeveer 5 dagen bewaren. Je kunt het ook invriezen maar maak dan van tevoren sneetjes. Dat maakt het makkelijker als je wat uit de vriezer wil pakken.