



4 personen



gemakkelijk

40 min. voorbereiding
2 uur rusttijd

35 min. baktijd

Roggebrood met zeewier

Benodigheden voor 1 brood (400 g) of 4 broodjes (100 g)

200 g nori (of 10 g gedroogde nori)
100 g tarwemeel
250 g roggemeel
1 tl fijn zout
16 g gist
200 ml lauwwarm water

- 1 Hak het zeewier fijn. In geval van gedroogde nori laat je deze vooraf wellen in 200 ml water. Na weken levert dit 200 gram wier op, te gebruiken voor dit recept.
- 2 Zeef de twee soorten meel samen en meng ze met het zout en het zeewier. Maak in het midden van het mengsel een kuiltje en doe daar de gist en het lauwarme water in. Strooi er vervolgens een eetlepel van het meelmengsel overheen. Laat 15 minuten rusten – er zullen kleine belletjes verschijnen.
- 3 Meng alles door elkaar en voeg het meel beetje bij beetje toe. Kneed het geheel goed door totdat een homogene, gladde en stevige deegbal ontstaat. Bedek het deeg met een theedoek en laat dit op kamertemperatuur minstens anderhalf uur rusten. Het volume van het deeg moet verdubbelen.
- 4 Wanneer je 4 broodjes wilt, bestuif dan een werkblad met meel en snijd hierop het deeg in vieren. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier de deegbal(len) op. Kerf in ieder brood aan de bovenkant een kruis en laat opnieuw 20 minuten rusten.
- 5 Verwarm de oven voor op 200°C (stand 6-7) en bak de broden vervolgens in 35 minuten goudbruin.

Dit is een leenrecept. Graag (kopiëren en) bij je volgende bezoek aan De Nieuwe Graanschuur terugbrengen. Suggesties of opmerkingen: zie ommezijde!

Recept en foto uit 'Het Bio Kookboek, lekkere en gezonde recepten uit de moderne biokeuken' van Jean-François Mallet.