Vlechtbrood

Dit brood maken is niet ingewikkeld, maar omdat het deeg moet rijzen, ben je er wel een tijd mee bezig.

Wat heb je nodig? voor 1 brood.



400 gram volkoren meel
1 eetlepels honing
1 zakjes gist
1 ei
1/2 eetlepel zeezout
15 gram pompoenpitten
15 gram zonnebloempitten
5 gram sesamzaad
5 gram maanzaad
1 eetlepels lijnzaad
250 ml lauwwarm water

Hoe maak je het?

Doe de gist, honing en 150 ml lauwwarm water in een kom.
Laat dit ongeveer 5 minuten staan tot het een beetje gaat schuimen.
Meng het meel met het zout in een kom.
Voeg het gistmengsel toe + 100 ml lauwwarm water.
Voeg de pitten en zaden toe, houd van de pompoenpitten en zonnebloempitten een klein deel over voor op het brood.
Kneed ongeveer 5 minuten tot je een soepel deeg hebt.
Is het te nat? Voeg dan wat bloem toe. Is het te droog? Voeg dan wat water toe.
Maak een bal van het deeg en laat het één uur rijzen in een afgedekte kom.
Zorg ervoor dat je deeg op een redelijk warme plaats staat.
Kneed de lucht uit het deeg.
Verdeel het deeg in 3 gelijke rollen en vlecht deze tot een brood.
Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bestuif het brood met wat meel.
Verwarm de oven voor op 190 graden.
Bedek het brood met een vochtige theedoek en laat het nog 45 minuten rijzen.
Bestrijk met een kwastje het ei over het brood, strooi vervolgens de pompoenpitten en zonnebloempitten er over heen, druk het voorzichtig een beetje aan.
Zet het brood in de oven en bak het ongeveer 40 minuten tot het goudbruin is.
Controleer met een prikker of het brood gaar is.



Tip: heb je nog andere pitten of zaden in huis, dan kun je die natuurlijk ook gebruiken.
Tip: als je het brood in wil vriezen, snijd het dan alvast voor het in de vriezer gaat.