

KORINGVRYE BROOD



KORINGVRYE BROOD IN DIE BROODMASJIEN

Sien ek het nie genoeg meel gehad nie. So ek het maar 'n konkoksie gemaak om die 450 g meel wat die resep vereis het op te maak. Ek het 230 g hawermout fyn gemaal in my voedselverwerker. Om die orige 220 g op te maak het ek 'n bietjie rogmeel, koekmeel (glutenvry), maizena, growwe mieliemeel, maltabella meel en klapper gemeng (moet eerder nie vra hoeveel van wat nie! As ek met die oog moet skat ongeveer gelyke gedeeltes).

Wonder bo wonder het die brood heerlik uitgekom. Proe baie soos 'n bruinbrood (iets wat ek in jare nie geëet het nie). Die brood is bietjie bros, maar dan het ons ook nie die geduld gehad om dit eers te laat afkoel voor ons in dit in gevaar het nie.

Die resep wat ek gebruik het:

320 g melk

1 teelepel asyn

6 eetlepels olie (ek het olyfolie gebruik)

2 eiers

450 g glutenvrye meel

1 teelepel sout

2 eetlepels suiker

2 teelepels gis

Meng melk, olie, eiers en asyn saam en gooi in die broodmasjien pan.

Voeg die meel, sout en suiker by en meng met 'n lepel.

Sprinkel die gis bo-op.

Sit die masjien op die basiese/normale brood program. Ek het die 1.5 pond funksies gebruik.

Na dit vir 'n paar minute gemeng het skraap die kante van die pan.

Ek het nie die mengspaan verwyder na die meng nie (gluten-vrye resepte rys glo beter as jy dit inlos en eers uit die gaar brood haal)

Laat die masjien verder die res doen.

Variasie soos foto: Tina Botha

Meng die volgende .

2 koppies tapiokameel

2 koppies rysmeel

2 koppies aartappelmeel

1 koppie Kekerertjiemeel.

Voeg die helfte daarvan, Maizena by. Gebruik ongeveer

90 g klapper

100 g growwe meliameel

60 g sorghummeel en

200 g van die meelmengsel en voeg 2 teelepels Xantum gum by.

Laat rys en bak teen 190°C vir ongeveer 30 min, of tot gaar

Resep: Berie Smith

Foto: Tina Botha