

CHIA BOEKWEIT BLOEM



Werkwijze:

500g chia boekweit bloem
500g witte bloem of witte spelt bloem
50g verse gist
500ml water
Meng deze grondstoffen tot een homogeen deeg
Verder verwerken als een gewoon brood.
Eerste rijs 30 minuten
Vormen
Tweede rijs 60 minuten.
Bakken 35-40min. bij 210°C

Beschrijving:

Het gezonde brood van nu op basis van vroeger. Spelt boekweit brood.

Ingrediënten:

tarwebloem, chia zaad, boekweitvlokken, boekweit, zuurdesem gedroogd, plantaardige olie (palm, raapzaad), bakkerszout, lijnzaad, chia zaad gemalen, gepelde gierst, enzymen (tarwe) , meelverbeteraar (E300)