

Muesli Broodjes

(voor 15 broodjes)

350 g broodbloem
150 g volkoren tarwemeel
40 g havervlokken
8 g droge gist
10 g zout
30 g molasse stroop (of keukenstroop)
20 gr honing
40 g olijfolie
370 ml water

40 g walnoten (fijn gehakt)
30 g lijnzaad
20 g sesamzaad
80 g zonnebloempitten
80 g pompoenpitten
40 g gedroogde abrikozen, in stukjes
80 g chocolade druppels (puur)
100 g havervlokken (ter decoratie)

Doe de melen, havervlokken, gist, zout en de natte ingrediënten in een grote mengkom. Meng alles en kneed het (met de hand of machine) tot het deeg glad en elastisch is. Voeg water of bloem toe, zodat je een zacht deeg krijgt wat niet te stijf is. De ingredienten van de vulling absorberen ook nog wat vocht, dus het deeg mag niet te droog zijn.

Voeg de walnoten, zaden, droog fruit en chocolade toe. Kneed het voorzichtig door het deeg tot het goed verdeeld is. Vorm het deeg tot een bal en leg het in een licht ingevette kom, dek de kom af en laat het deeg ongeveer 1,5 uur rijzen. Druk voorzichtig de lucht eruit en vouw het deeg een paar keer dubbel. Dek weer af en laat nogmaals 30 minuten rijzen.

Keer het deeg om op een licht ingevet (of bebloemd) werkvlak. Strooi wat bloem op het deeg, keer het deeg voorzichtig om en druk het zachtjes in een vierkant of rechthoek tot het deeg ongeveer 2 cm dik is. Gebruik een metalen deegschrapper om het deeg in gelijke rechthoekige of vierkante broodjes te steken. Bestrijk de broodjes met wat water en bestrooi met wat havervlokken. Druk de vlokken lichtjes aan.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de broodjes met een tussenruimte van 2-3 cm erop. Dek af met licht ingevet plastic en laat ongeveer 30-45 minuten rijzen..

Bak de broodjes in een voorverwarmde oven op 230°C, met stoom. Bak ze ongeveer 20 minuten, laat ze daarna afkoelen op een rooster.

(Bron: Dean Brettschneider - "Bread")

Originele bericht is te vinden op mijn blog "Notitie van Lien"©2014
www.notatievanlien.blogspot.com