

Glutenvrij brood recept

 ± 0.5 uur

 ± 1 uur

 10 personen



Heb je een gluten intolerantie of een glutenallergie? Maak dan zelf dit heerlijk glutenvrij brood. Wij hebben verschillende pogingen gedaan om tot een recept te komen van een brood dat niet zo hard is als een steen en ook nog lekker smaakt. Zie hier het resultaat! Dit glutenvrij brood kun je dus met een gerust hart maken. Lees snel verder voor het recept en ga lekker aan de slag!

Benodigdheden uit onze webshop:

- 225 gram boekweitmeel;
- 225 gram teffmeel;
- 9 gram gist;
- 1 theelepel suiker;
- Een kwart theelepel zout;
- 2 theelepels Molen de Hoop Melkpoeder;
- Bakvorm 20 centimeter;
- Bakpapier.

Overige benodigdheden:

- 50 milliliter olijfolie;
- 300 milliliter lauwwarm water.

Recept

1. Doe 100 milliliter water, gist en suiker in een schaal.





- Tip!** Je krijgt dan een deeg.

Experimenten met glutenvrije graansoorten

- Amandelmeel;
- Boekweitmeel;
- Teffmeel;
- Volkoren rijstmeel;
- Havermeel;
- Maïsmeel;
- Tapiocazetmeel;
- Cassavemeel.

Door het eetbare zaadje van de boekweitplant te malen, ontstaat er boekweitmeel. De rijke smaak kun je goed gebruiken bij het bakken van glutenvrije broden, pannenkoeken, koeken en ontbijtgranen. Boekweitmeel bevat veel vezels, koolhydraten en mineralen. Ook bevat boekweitmeel vitamine B.

Volkoren rijstmeel bestaat uit fijngemalen volkoren rijst. Veel mensen maken van volkoren rijstmeel pasta of pizza. Het is ook een uitstekende graansoorten voor glutenvrij brood, koek of cake. In dat geval zijn wel andere glutenvrije graansoorten vereist.





Maïsmeeel wordt gemaakt van maïskorrels. De maïskorrels worden fijngemalen en zo ontstaat deze meelsoort. Maïsmeeel bevat veel vezels en antioxidanten. Antioxidanten zijn bepaalde vitamines en mineralen die goed zijn voor onze gezondheid.

Voor het maken van glutenvrije producten, gebruikt men vaak amandelmeel in plaats van tarwemeel. Zo ook in dit recept voor glutenvrij brood. Deze graansoort wordt gemaakt van fijngemalen, blanke amandelen. Amandelmeel bevat veel mineralen, vitamine E en onverzadigde vetzuren. Daarmee is het een voedzame vervanging voor bijvoorbeeld tarwemeel.

Deel jouw glutenvrij brood met ons!

Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 x Teffmeel Biologisch 500g (Art.nr.: UD91759)
- 1 x Molen de Hoop Boekweitmeel 1kg (Art.nr.: DH23)
- 1 x Molen de Hoop Melkpoeder 500gr (Art.nr.: DH59)
- 1 x Kristalsuiker Van Gilse 1kg (Art.nr.: VG001)
- 1 x Keukenzout 1kg (Art.nr.: R18131)
- 1 x Bruggeman Gist instant (5x11gr) (Art.nr.: DH97)
- 1 x Patisse Verstelbare Cakevorm Profi 20-35cm (Art.nr.: 02938)
- 1 x Kitchen Craft Bakpapier 30 cm Rol 10 m (Art.nr.: SDISILPAPER)

