

Volkoren speltbroodjes

's Avonds:

- 200 g Demeter spelt volle korrel, fijn gemalen in de graanmolen, of Demeter volkoren speltmeel
- 1 el Sekowa Grundansatz (moederferment)

Alles met handwarm water tot een brei verroeren in een mengkom.

In een kom bedekt met een vochtige doek en vershoudfolie een nacht laten fermenteren.

's Morgens:

- 300 g Demeter spelt volle korrel, fijngemalen in de graanmolen, of Demeter volkoren speltmeel
- 100 g Demeter havervlokken
- 30 g sesamzaad
- 1 dl (plantaardige) melk, goed warm
- 1 el olijfolie
- 1 tl zout

Vermeng al deze ingrediënten met het voordeeg van de avond ervoor.

Kneed kort en doe terug in een kom. Laat 2-3 uur verder fermenteren opnieuw bedekt met een vochtige doek en vershoudfolie.

Dan nogmaals licht doorkneden, broodjes vormen (ongeveer een 16-tal) en op een ingevet bakblik leggen.

Ze met wat water besprenkelen en met sesamzaad bestrooien.

Bedek de broodjes met een vochtige doek en laat nog eens 1-2 uur 'rijzen'.

Bakken in het midden van de oven op 180°C gedurende 30-40 minuten.

