

“T’is weer voorbij die mooie zomer “ dixit Gerard Cox anno 1973. En zo lijkt het momenteel hier wel. Maar niet getreurd, ook het najaar heeft zijn charmes. Bessen, noten, paddenstoelen, groenten en fruit in overvloed. Begin maar alvast te watertanden met volgende heerlijke gerechtjes met quinoa en zwarte bessen. Supergezond !

Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®.



TURKS BROOD MET QUINOAMEEL

- 175 gr eenkoornspeltmeel (Type 70)
- 50 gr quinoameel
- 125 ml (ongeveer) lauwwarm water
- 5 gr kokosolie
- 4 gr droge gist
- 5 gr fijn ongeraffineerd zeezout
- 1 el olijfolie
- 1 el melk
- 1 eidooier
- Maanzaadjes

- *Meng de meelsoorten met het zout*
- *Voeg water toe tot een soepel deeg*
- *Gist en kokosolie toevoegen en minstens 10 minuten kneden*
- *Opbollen en ong. 1,5 uur laten rijzen onder een vochtige doek*
- *Lucht uitduwen en uitrollen tot een deeg van ong. 2 cm dik*
- *Laat nog een uurtje rijzen*
- *Verwarm de oven voor op 240 graden*
- *Meng de eidooier met olijfolie en melk en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg*
- *Bestrooi met maanzaadjes en bak af in ong. 12 minuten*
- *In 4 verdelen, overlangs doorsnijden en vullen naar keuze*
- *Lauwwarm serveren*