

# ONTBIJTMUFFINS MET NOTENCRUMBLE

## Ingrediënten

- 80 gr. volkoren speltbloem
  - 80 gr. roggemeel
  - 20 gr. tarwebloem
  - 65 gr. oersuiker
  - 55 gr. gesmolten boter
  - 1 ei
  - 15 cl. karnemelk
  - 150 gr. cashewnoten
- Crumble:**
- 25 gr. bloem
  - 25 gr. zachte boter
  - 25 gr. oersuiker
  - 30 gr. gehakte notenmengeling

## Bereiding

- Meng de bloemsoorten en strooi er het bakpoeder en de suiker bij.
  - Vervolgens het ei en de boter
  - Alles goed mengen en dan de karnemelk beetje bij beetje toevoegen tot een glad mengsel.
  - Roer er dan de grof gehakte noten onder.
  - In vormpjes gieten (2/3 vullen) en afbakken gedurende 20 minuten op 160 graden.
- Voor de crumble:*
- alles goed mengen, verdelen over een bakplaat en een tiental minuten de oven in op 160 graden.
  - Afkoelen en fijn morzelen.
  - Strooi over de muffins en lepel er een beetje gesmolten boter over.



## Ingrediënten

- 300 gr. volkoren speltmeel
- 5 gr. fijn gemalen zeezout
- Ongeveer 300 gr. roggemeel

## Bereiding

### Zuurdesem:

- Schep 5 el. roggemeel in een kommetje en meng met ongeveer evenveel water tot je een smeug papje bekomt.
- Dek af met een vochtige doek en bewaar op kamertemperatuur.
- Roer minstens 3 maal per dag om.
- Vanaf dag 3 als de gisting op gang is gekomen, dagelijks 2 el. roggemeel en evenveel water bijvoegen. Blijven omroeren.
- Na 6 tot 7 dagen heb je dan een dik, lichtzuur ruikend, gistend papje. Dit is de basis voor lange tijd voor je zuurdesembrood.

### Bewaren:

- De zuurdesem met het water omroeren en 1 dag op kamertemperatuur houden zodat de gisting terug op gang komt
- Afgedekt bewaren in de koelkast tot je volgende zuurdesembrood
- Best weer een dag vooraf op kamertemperatuur brengen

### Brood:

- Meng het speltmeel, 200 gr. roggemeel en het zout goed door mekaar.
- Voeg er ongeveer 250 ml. water bij en kneed tot een soepel deeg.
- Meng er dan het zuurdesem onder en kneed nog even goed door.
- Neem er dan dezelfde hoeveelheid deeg terug af, doe in een potje en zet onder water.
- Vorm het brood en laat minstens 6 uur rijzen onder een doek.
- Oven voorverwarmen op 220° en het brood afbakken gedurende 45 minuten op 200°

# ZUURDESEM SPELTBROOD

