



Krijger Molenaars

Recept Speltvolkorenmeel



Inhoud

Recept Speltvolkorenmeel	1
Informatie voor de Klanten.....	2
Speltvolkoren.....	4
Speltvolkoren met Zonnepitten.....	5
Speltvolkoren met Lijnzaad.....	6
Speltvolkoren met Elfzaden.....	7
Speltvolkoren Crackers	8
Speltvolkoren Desem met Zonnepitten	9
Speltvolkoren met Mueslimix.....	10
Speltbrood wit (met Speltbloem)	11
Speltbrood tarwe (met Speltvolkoren en -bloem).....	12
Spelt eierkoek	13
Spelt Bolus	14



Krijger Molenaars

Informatie voor de Klanten

Krijger Molenaars Speltvolkorenmeel

Gemalen van 100% Speltgraan, en kan gebakken worden zonder toevoeging van veredeling. Het speltbrood is daardoor vrij van koemelk en soja-eiwitten. Brood gebakken van Krijger Speltvolkoren is tevens ook E-nummer vrij omdat ascorbinezuur (E300) verdwijnt in het bakproces.

Mensen die Speltvolkoren kopen zijn vaak door hun dokter hierop geattendeerd, omdat ze niet tegen gewone tarwe kunnen. Voeg hier dus geen wittebloem of volkorenmeel aan toe, want die speciale doelgroep valt dan in een keer weg.

Achtergrondinformatie Spelt

Spelt is een oeroud graantype dat de laatste jaren in opmars is omdat het wat onze gezondheid betreft aantrekkelijker is dan tarwe.

Spelt mist alle technische verbeteringen die op tarwe zijn toegepast en bevind zich nog in de oervorm.

Het gedijt niet op met kunstmest behandelde grond, heeft in vergelijking met tarwe een vrij lange, slappe dunne stengel, zodat het bij een zware regenbui snel plat gaat liggen en mede daardoor niet met machines geoogst kan worden. Speltkorrels zijn vrij lang en smal en zitten stevig ingepakt in verschillende vliezen, zodat er een kostbaar en tijdrovend 'pelproces' aan te pas moet komen. Al met al is de opbrengst per hectare aanzienlijk lager dan die van tarwe en is spelt 3 a 4 maal zo duur.

De stevige omhulling van de speltkorrel heeft als voordeel dat dit graan niet gevoelig is voor ziektes. Chemische gewasbestrijdingsmiddelen zijn bij de teelt dan ook niet nodig. In feite wordt spelt dus biologisch geteeld.

Het is bekend dat niet iedereen tegen tarwegluten kan, hiervoor is een glutenvrij dieet de oplossing.

Echter tarwe bevat behalve gluten nog 39 andere antigenen, oftewel stoffen die voedselallergie of voedselintolerantie kunnen veroorzaken.

Met intolerantie wordt bedoeld dat kleine hoeveelheden van de stof geen directe schade veroorzaken, maar wel grotere hoeveelheden over langere tijd.



Krijger Molenaars

Deze klachten kunnen zich dan uiten in o.a. opgeblazen gevoel, opgezette buik, maagpijnen, lusteloosheid, allerlei typen van eczeem, enz.

Veel artsen sturen mensen met deze klachten tegenwoordig naar de bakker met de vraag naar brood gebakken van 100% Speltgraan.

Resumerend,

Speltbrood is bovenal gezond; direct en indirect.

Wie brood koopt, gebakken van speltgraan is milieubewust bezig omdat er geen gewasbeschermingsmiddelen en kunstmest wordt gebruikt voor het telen van dit graan.

Bij een aantal mensen blijven allergische reacties bij het eten van speltbrood vaak uit terwijl dat bij tarwebrood niet zo is.

Speltvolkorenbrood is lekker, de smaak is intenser als van tarwevolkorenbrood en heeft een nootachtige smaak.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren

Recept:

100	%	Speltvolkoren
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
54	%	water

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draatijd	10 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Busbrood ca 950 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood.
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren rollen.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren met Zonnepitten

Recept:

100	%	Speltvolkoren
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
57	%	water
10-15	%	Zonnepitten

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	10 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Busbrood 950 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren of zonnepitten rollen.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren met Lijnzaad

Recept:

100	%	Speltvolkoren
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
57	%	water
10-15	%	Lijnzaad

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	10 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Busbrood 950 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren of Lijnzaad rollen.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren met Elfzaden

Recept:

100	%	Speltvolkoren
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
53	%	water
10-15	%	Elfzaden

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	10 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Busbrood 950 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren of Elfzaden rollen.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren Crackers

Recept:

100	%	Speltvolkoren
2	%	gist
1.5	%	zout
5	%	eieren
10	%	boter
1-2	%	krokantpoeder
52	%	water

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draatijd	10 minuten Mengen 4 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Afwegen	1800 gram.
Deeg Verwerken	op de punt zetten 20 minuten. voorslag en uitrollen 2.5 mm.
Narijs	plak op platen leggen met papier de deegplak prikken en snijden 12 x6.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	210°C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren of Elfzaden rollen.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren Desem met Zonnepitten

Recept:

100	%	Speltvolkoren
4	%	Vloeibare Desem actief
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
61	%	water
15	%	zonnepitten

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	10 minuten Mengen 4 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	30 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood.
Puntrijs	30 minuten.
Opmaken casino	Als bus en door de zonnepitten of speltvolkoren rollen en in blikken leggen, en plat drukken in de blikken. V.b in Casinoblik
Narijs	60 minuten.
Baktijd	50 - 60 minuten.
Baktemp.	230°C aflopend
Decoratie	Zonnepitten of Speltvolkoren.



Krijger Molenaars

Speltvolkoren met Mueslimix

Recept:

100	%	Speltvolkoren
4	%	Vloeibare Desem aktief
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
61	%	water
30	%	Muesli mix
10	%	Rozijnen

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draatijd	10 minuten Mengen 4 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	60 minuten in een bak.
Afwegen	ca 450 gram en licht op de punt zetten.
Puntrijs	30 minuten.
Opmaken	Op de bol zetten of vloerbroodjes van maken.
Narijs	60 minuten. Voor het inschieten insnijden.
Baktijd	35 minuten
Baktemp.	230°C aflopend
Decoratie	Speltvolkoren



Krijger Molenaars

Speltbrood wit (met Speltbloem)

Recept:

100	%	Speltbloem
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
54	%	water

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	5 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Halfjes 465 gram Busbrood ca 940 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood.
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren rollen.



Krijger Molenaars

Speltbrood tarwe (met Speltvolkoren en -bloem)

Recept:

50	%	Speltbloem
50	%	Speltvolkoren
3	%	gist
1.5	%	zout
1-2	%	krokantpoeder (eventueel)
54	%	water

Werkwijze:

Kneden	Langer mengen en korter kneden gluten kneed je snel kapot.
Draattijd	8 minuten Mengen 3 minuten. Kneden
Deegtemp	26.5 °C
Bulkrijs	15 minuten.
Afwegen	Afhankelijk van soort brood. Halfjes 465 gram Busbrood ca 940 gram.
Bol/Puntrijs	15 - 20 minuten.
Opmaken	Als bus,- vloerbrood.
Narijs	70 - 90 minuten.
Baktijd	35 - 40 minuten.
Baktemp.	260 °C
Decoratie	Eventueel door Speltvolkoren rollen.



Krijger Molenaars

Spelt eierkoek



Eieren	200	gram
Bastersuiker (bruine)	350	gram
Speltbloem	500	gram
Ammonium	15	gram
Water	140	gram
Melkpoeder	20	gram

Werkwijze:

Ammonium in water oplossen, daarna eieren en suiker doorheen mengen.

Speltbloem en melkpoeder doorheen mengen en dit geheel laten draaien tot een gladde massa.

Beslag minimaal 1 uur laten staan.

Met ijslepel scheppen of spuiten met spuitzak op licht gesmeerde platen licht met speltbloem bestoven.

Eventueel speltvlokken erover strooien.

Uitkomst ca 20 eierkoeken.

Oventemp 250.0 C

Baktijd 8-9 minuten.



Krijger Molenaars

Spelt Bolus

Recept:

100	%	Speltbloem
10	%	Kleinbroodpoeder
5	%	Boter
5	%	gist
1,5	%	zout
55	%	water

Bruine Basterd suiker , kaneel.

Werkwijze:

Kneden Droog soepel afgekneed deeg.

Draaitijden 3 min in de 1^e
7 min in de 2^e.

Deegtemp 26.5 °C

Afwegen direct afwegen ca 1600 gram, en verdelen niet opbollen.

Bolrijs deegstukjes door de suiker rollen zie onder
Bruine basterd met beetje kaneel erdoorheen mengen.
Nu deegstukjes rollen door de suiker tot ca 10 cm lang.
Deze deegstukjes in de suiker laten liggen ca 30 minuten.
Nu deegstuk lang rollen door het suikermengsel ca 30 cm.
Deze sliert losjes in een spiraal draaien (eerst 1 uiteinde op
de tafel vastdrukken), het uiteinde in de onderkant van de
bolus vastdrukken. Bolus opnieuw door de suikermengsel en op
een bakplaat met papier leggen.

Narijs ca 40 - 60 minuten

Baktijd 8 - 10 minuten. Na het bakken bolussen plaat op siliconen
papier omdraaien en laten afkoelen.

Baktemp. 250 °C.