

Met de broodbak machine. Ik doe dat af en toe met gebuild tarwemeel en 1/4 rogge.

TEFF BROOD BAKKEN

Twee sneeën Teff met roomboter en (pinda)kaas en je zit vol. Teff heeft allerlei gezondheidsvoordelen. Het is laag glycemisch en bevat geen gluten.

Combineer dit met fruit en volle melk.

Je vindt recepten op het net en dit is er een die onder sporters ontstaan is.

Recept voor het TEFF brood

- 250 ml water Hier moet je precies zijn. Brood te vochtig, volgende keer iest minder.
- 4 eieren (met dooier)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 Eetlepel suiker De gist zet de suiker om en "blaast" het brood op met de afvalstof CO2.
- beetje zout Niet teveel want dan smaakt brood erg vies. Bv 2 á 2.5 gram.
- 450 gram Teff Meel
- 50 gram roggemeel Daarvan krijg je een zachter brood. Het mag maximaal 1/4 rogge zijn.
- 6 gram droge gist. Beter werkt verse gist (natuurwinkel, soms je bakker) dan heb je ongeveer 4 gram nodig

Gebruik het langste programma op je machine.