

## Drentse Boekweit brood

### Boekweit brood met rozijnen.

#### Het verhaal

Boekweit (vlokken) is absoluut vrij van tarwe, graan en gluten. Boekweit is geen graan, maar een kruidachtige plant, rijk aan vitamine B. Boekweit verlaagt het risico op hoge cholesterol, bloeddruk en beschermt tegen hart- en vaatziekten. Het bevat magnesium die de bloedvaten ontspannen en de doorbloeding verbetert.

Rozijnen worden van gele of blauwe druiven gemaakt. In rozijnen zitten veel goede vitamines zoals vitamine A, B, C, kalium, borium, magnesium, anti-oxidanten, polyfenolen. De laatste twee zijn goed voor onze hart en bloedvaten.

#### Ingrediënten

- 500 gram boekweitmeel
- 400 ml. water (lauw)
- 20 gram verse gist of 7 gram gedroogde gist
- 150 gram rozijnen
- 1 theelepel fijne witte suiker
- 1 theelepel citroensap
- zout
- 3 eetlepel olie
- (optie: inplaats van suiker, 2 eetlepels honing)
- (optie: 1 ei)

#### Vorbereiding

- Los de gist en de suiker in lauw water op;
- Meng de zout, rozijnen, (ei), olie en het citroensap door het boekweitmeel;
- Voeg het water (gist, suiker) in gedeelten toe en mix tot een mooi beslag (iets dikker dan pannenkoekenbeslag);
- Laat het 45 min. rijzen (afgedekt met een vochtige doek op een warme plaats).

#### Bereidingswijze

- Verwarm intussen de oven voor op 220 graden;
- Bestrijk de bakvorm met wat olie (liefst zilverkleurige bakvorm);
- Kneed het deeg nogmaals kort door en doe het in de vorm;
- Laat het deeg nog 30 min. rusten (afgedekt met een vochtige doek op een warme plaats);
- Bak het brood in het midden van de oven in 35 á 45 minuten gaar;
- Neem het brood uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.