

Stevig Glutenvrij Brood met Havermout, Ahornsiroop en Lijnzaad

INGREDIËNTEN: NB: laat het deeg in de koelkast een dag weken voor nóg gezonder brood!

1 kopje havermout	1/4 theelepel zuiveringszout
1/2 kopje water of (haver-)amandelmelk	1 theelepel ahornsiroop (voor zoetheid)
2 eetlepels citroensap	2 theelepels gebroken lijnzaad
klein beetje rijstolie voor het invetten van de bakvorm (of olijf olie voor bakken => <i>niet de extra vierge!</i>)	

BEREIDINGSWIJZE:

Bekleed een bakvorm met superdun laagje rijstolie. Meng de droge ingrediënten:

In een grote kom, meng de gemalen havermout (of havervlokken), het zuiveringszout en de gebroken lijnzaad.

Voeg de natte ingrediënten toe: Voeg het water (of plantaardige melk), citroensap en ahornsiroop toe aan de droge ingrediënten. Meng alles goed door elkaar tot je een dik beslag hebt. Als het beslag te dik is, kun je een beetje meer water of melk toevoegen om de gewenste consistentie te bereiken.

Laat het beslag desgewenst 24 uur met rust in de koelkast, afgedekt door een schone theedoek.

Giet het beslag in de bakvorm: Giet het mengsel in de voorbereide bakvorm en strijk de bovenkant glad.

Verwarm de oven voor op 180°C (350°F).

Bakken: Bak het brood in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, of totdat een satéprikker er schoon uitkomt als je deze in het midden steekt.

Afkoelen: Haal het brood uit de oven en laat het 10-15 minuten afkoelen in de vorm voordat je het uit de vorm haalt en verder laat afkoelen op een rooster.

Dit brood heeft een stevige, bevredigende textuur dankzij de havermout en lijnzaad, en een lichte zoetheid van de ahornsiroop (en rijstolie). Perfect voor een stevig ontbijt of lunch!

Hoe bewaar je het brood?

- **In een luchtdichte verpakking:** Het brood blijft het beste vers als je het in een luchtdichte doos of een afgesloten zak bewaart. Dit voorkomt dat het uitdroogt.
- **In de koelkast:** Omdat dit brood geen conserveermiddelen bevat, kun je het beter in de **koelkast** bewaren, vooral als je het voor meerdere dagen wilt gebruiken. Het blijft dan ongeveer 4-5 dagen goed.
- **Vriezer:** Als je het brood langer wilt bewaren, kun je het ook in **plakken** snijden en in de **vriezer** bewaren. Haal een snee brood uit de vriezer wanneer je het nodig hebt, en het is binnen een paar minuten ontdooid (of gebruik een broodrooster).

Waarom is dit brood gezond volgens Medical Medium?

Dit brood voldoet aan de richtlijnen van **Medical Medium** om verschillende redenen:

1. **Geen verwerkte oliën:** Medical Medium raadt het vermijden van verwerkte oliën aan, omdat deze moeilijk te verwerken zijn voor de lever. Dit brood bevat geen olie, wat het makkelijker maakt voor je lichaam om het te verteren.
2. **Geen gluten:** Dit brood is volledig **glutenvrij**, wat volgens de principes van **Medical Medium** helpt om de spijsvertering te bevorderen en ontstekingen in het lichaam te verminderen. Gluten kunnen een belasting zijn voor het spijsverteringsstelsel bij veel mensen, vooral voor degenen die gevoelig zijn voor gluten.
3. **Citroensap:** **Citroensap** is een geweldige toevoeging voor het ondersteunen van de spijsvertering en het ontgiften van het lichaam. Het helpt om de lever te reinigen en de vertering te bevorderen, wat volgens **Medical Medium** essentieel is voor een goede gezondheid.
4. **Havermout:** Havermout is rijk aan **oplosbare vezels**, die helpen om het cholesterolgehalte te verlagen en een gezonde darmflora te ondersteunen. Het bevat ook een hoog gehalte aan antioxidanten, die de algehele gezondheid ondersteunen en het lichaam beschermen tegen ontstekingen.
5. **Lijnzaad:** **Gebroken lijnzaad** is een uitstekende bron van omega-3 vetzuren, die ontstekingsremmend werken en gunstig zijn voor het hart. Het is ook rijk aan vezels en helpt de spijsvertering te ondersteunen. Lijnzaad wordt vaak aanbevolen voor zijn voordelen voor het hormoonbeheer en de spijsvertering.
6. **Ahornsiroop:** Ahornsiroop is een natuurlijke zoetstof die een gezonde keuze is in vergelijking met geraffineerde suiker. Het bevat mineralen zoals zink en mangaan, die goed zijn voor het immuunsysteem en de algehele gezondheid.

Samenvattend: Dit brood bevat voedzame, natuurlijke ingrediënten die de spijsvertering ondersteunen, helpen bij het ontgiften van het lichaam, en ontstekingsremmend werken. Het is volledig vrij van verwerkte oliën, gluten en andere bewerkte ingrediënten die vaak als belastend worden beschouwd in de richtlijnen van **Medical Medium**.

Marja de Jong, 4-1-2025 mbv chatGPT (vele correcties aangereikt en doorgevoerd).