**Zachte bolletjes:**

recept voor 20 stuks van 80 gr

Met de poolish methode. Dit houd in dat men een voordeeg maakt die lang staat,

waardoor de mineralen los komen van de ingeweekte vezels. De mineralen kunnen nu

beter door het lichaam worden opgenomen. Het voordeel van deze methode is dat men

niet lang hoeft te kneden en het deeg heel erg soepel wordt. De smaak wordt beter en

het is langer houdbaar.

Een totaal van 1120 gr meel en bloem naar keuze.

bv. 280 gr tarwemeel

280 gr speltmeel 840 gr totaal voor voordeeg

280 gr speltbloem

voordeeg: bijvoorbeeld in de avond 22:00

840 gr voor het voordeeg; maak een kuiltje waar 5 gr droge gist in gaan. Voeg 600 ml lauw

warm water toe ( bij rogge heb je meer water nodig). Roer met een lepel alles goed

door elkaar. Afdekken met een theedoek. De hoeveelheid zal zich verdubbelen

en later voeg je nog meer meel toe, dus gebruik een ruime hoge kom.

Het voordeeg mag 12 tot 16 uur op kamertemperatuur staan. {minimaal 5 uur voor het los

komen van de mineralen}.

De volgende dag: 9:00 a 10:00

Meng 280 gr speltbloem, 8 gr droge gist, 15 gr honing en 14 gr zout door elkaar en voeg

dit toe aan het voordeeg. Zorg ervoor dat het zout niet in aanraking komt met het gist.

Kneed met de handen alles goed door elkaar. Als het te nat is mag er iets bloem bij, maar

niet te veel, dat kan de bolletjes te droog maken. Als het te droog is helpt het om je handen een beetje vochtig te maken. Laat een half uur rusten. Kneed heel even door. Je voelt al hoe soepel

het deeg is geworden. Half uur rusten. Maak nu bolletjes van ongeveer 80 gr of mini

stokbroodjes van 110 gr. Laat ze een uur rijzen.

Voordat ze de oven in gaan, de broodjes insnijden om barsten te voorkomen. De oven voor verwarmen op 250 graden C. De bakplaat op de 2e hoogte van onderen in de oven.

Bak de broodjes in 15 min. gaar. Wanneer ze te bleek zijn een paar minuten erbij.

Als ze uit de oven komen de broodjes insmeren met een beetje boter voor de glans.

Eet smakelijk.