



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | ©Chantal Voets

Gezond brood met kokosvezels bakken

Ingrediënten

- 4 eierdooiers
- 3 eiwitten
- 75 g Amanprana kokosolie (lichtjes opwarmen zodat de olie vloeibaar wordt)
- 2 eetl agavestroop of honing
- optioneel ½ theel Fleur de sel (Amanprana)
- 100 g rozijnen
- 200 g tarwekiemen (Amanprana)
- 200 g 9-granen meel
- 100 g kokosmeel (Amanprana)
- 11 g droge gist
- 250 g kwark

Extra info

Recept geschikt voor:

8 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

25 minuten

Bereidingstijd:

40 minuten

Totale bereiding:

65 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van gezond brood met kokosvezels bakken

Bereiding

- Meng eerst alle droge ingrediënten en maak van dit mengsel een mooi hoopje op een schoon werkvlak, maak een kuiltje in de bloem en voeg er de eierdooiers en eiwitten, kwark, rozijnen, honing, en gesmolten kokosolie aan toe.
- Goed mengen tot een mooi beslag en goed kneden gedurende enkele minuten.
- Laat het rijzen op een tochtvrije kamerwarme plek onder een vochtige handdoek.
- Doe het beslag in een ingevette vorm (vb een lange cakevorm)
- Terug laten rijzen.
- Afbakken in een voorverwarmde oven op 190°C gedurende ongeveer 40 min.
- Kijken of je brood voldoende gebakken is.
- Uit de vorm halen en laten afkoelen op een rekje.

Speciale wensen

- Veganistisch