

Medical Medium broodrecept

Ingrediënten:

- 3 eetlepels gemalen lijnzaad + 1/2 kopje water
- 1/2 mok ongezoete appelmoes
- 3 el ahornsiroop
- 1 3/4 mok water
- 3 mok glutenvrij havermeel
- 3/4 mok gierstmeel
- 1 1/2 mok tapiocazetmeel
- 1 el bakpoeder

Verwarm de oven voor op 180C. Plaats bakpapier in een broodvorm.

Meng de gemalen lijnzaad en water. Laat het 5 minuten rusten, tot het ingedikt is. Voeg toe aan een middelgrote mengkom samen met de appelmoes, ahornsiroop en water. Klop tot één geheel.

Voeg het havermeel, gierstmeel, tapiocazetmeel en bakpoeder toe aan de natte ingrediënten en roer tot het gelijkmatig gemengd is. Zet 15 minuten opzij zodat het beslag kan uitzetten.

Giet het beslag in een broodvorm en bak 45-50 minuten,, tot een ingestoken tandenstoker er schoon uitkomt.

Laat het even afkoelen in de pan tot je het eruit kunt halen en leg het op een rooster tot het volledig is afgekoeld. Snijd en serveer!



Medical Medium Bread recipe

Ingredients:

- 3 tbsp ground flaxseeds + 1/2 cup water
- 1/2 cup unsweetened applesauce
- 3 tbsp maple syrup
- 1 3/4 cups water
- 3 cups gluten-free oat flour
- 3/4 cup millet flour
- 1 1/2 cups tapioca starch
- 1 tbsp baking powder

Directions:

Preheat oven to 350F/180C. Line a loaf pan with parchment paper.

Mix together the ground flaxseeds and water. Set aside for 5 minutes, until thickened. Add to a medium-sized mixing bowl together with the applesauce, maple syrup, and water. Whisk until uniform.

Add the oat flour, millet flour, tapioca starch, and baking powder to the wet ingredients and stir

until evenly mixed. Set aside for 15 minutes for the batter to expand.

Pour the batter into a loaf pan and bake for 45-50 minutes, until a toothpick inserted comes out clean.

Cool in the pan briefly until you can remove it, then transfer to a wire rack until it has completely cooled. Slice and serve!