

## BAKKEN MET SPELT PDF

Hirano-Curtet, Myriam / Theres Berweger



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Hirano-Curtet, Myriam / Theres Berweger

ISBN-10: 9789043818117

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3471 KB

## OMSCHRIJVING

: Verrassende recepten voor brood en gebak - EENVOUDIG, LEKKER EN GEZOND //Spelt is door zijn rijkdom aan eiwitten, vitaminen en mineralen ijzer, magnesium en fosfor gezond voor lichaam en geest en verdient daarom een plekje in uw dagelijkse voeding. Daarnaast is dit oeroude koren ook een doeltreffende slankmaker en een krachtige fitmaker. Spelt zit namelijk boordevol voedingsvezels die de spijsvertering bevorderen en bevat een hoog gehalte aan koolhydraten en essentiële vetzuren, die waardevolle energie leveren aan ons lichaam. Maar bovenal is spelt gewoon heel erg lekker! In de keuken heeft spelt al bewezen een alleskunner te zijn. Het graan is even veelzijdig als tarwe, maar heeft een beter bakresultaat. Dankzij het hoge glutengehalte en de goede kwaliteit wordt elk broodje of gebakje luchtig en licht verteerbaar. In dit boek ontdekt u heerlijke recepten voor brood en broodjes, hartig en zoet gebak, taarten en koekjes. Zo kunt u bijvoorbeeld genieten van heerlijke fitnessbroodjes, blini's met zalm, knapperige sinaasappelkoekjes of een appel-vanilletaart met crème fraîche. Zodra u gerechten met spelt geprobeerd hebt, zult u dit voedzame graan met zijn unieke smaak niet meer kunnen missen! talloze gerechten en recepten, 83pp.

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ook in het boek "Bakken met spelt" , worden Oberkulmer Rotkorn, Schwabenkorn en Bauländer Spelz als zuivere rassen geadviseerd.

Vandaag gaan we bakken met spelt. Koekjes bakken. Dat heeft iets nostalgisch toch? Gezellig samen met je kinderen in de keuken.

Regelmatig bak ik speltbrood in de broodbakmachine: een Moulinex Uno ow3101. Het speltbrood komt er altijd heerlijk geurend uit en met een knapperige korst.

**BAKKEN MET SPELT**

[Lees verder...](#)