

VESTESSEN



FLADENBROT / NAAN (4 Stück a 125g)

ZUTATEN:

je 250g Dinkelmehl Typ 630 und Soja-Joghurt,
je 1 TL Backpulver und Rapsöl, 1 Prise Salz, Rapsöl zum Backen

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

255 Kalorien, 10g Protein, 44.5g Kohlenhydrate, 3.5g Fett (im ungebratenen Zustand)



1) Mehl, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und gründlich vermischen



2) Joghurt und Rapsöl zugeben, alles mit dem Handmixer (Knethaken) verkneten



3) Teig 30 Minuten ruhen lassen



4) Teig nochmals auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand durchkneten



5) Teig mit einem Messer vierteln



6) Pfanne (etwa 20cm) auf mittlerer Hitze erhitzen und mit etwas Rapsöl einpinseln



7) Erste Teigportion nochmal kurz mit der Hand verkneten und dünn mit einem Teigroller/Nudelholz ausrollen (Pfannengöße)



8) Fladen in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze zubereiten, bis erste leichte Blasen entstehen



9) Fladen wenden und 2 bis 3 Minuten von der zweiten Seite backen, mit den übrigen Teigportionen genauso verfahren