






FLADENBROT

 20 Minuten

 ca. 100 Minuten  ca. 20 Minuten

 6 Portionen

NÄHRWERTE (pro Portion)

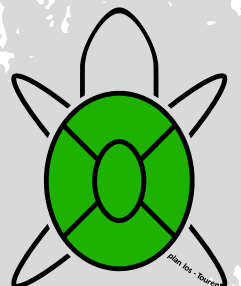
kcal	406
Protein	13,83 g
Fett	12,33 g
Carbs	58,33 g
Zucker	0,43 g

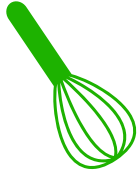
ZUTATEN

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 500 g Dinkelmehl (Typ 630) | <input type="checkbox"/> 2 TL Salz |
| <input type="checkbox"/> 250 ml Wasser (lauwarm) | <input type="checkbox"/> 2 EL Milch |
| <input type="checkbox"/> 1 Würfel Hefe | <input type="checkbox"/> 1 Prise Salz |
| <input type="checkbox"/> 1 TL Erythrit | <input type="checkbox"/> 2 TL schwarzer Sesam |
| <input type="checkbox"/> 50 g weiche Butter | <input type="checkbox"/> 2 EL Sesam |
| <input type="checkbox"/> 1 Ei | |

WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1 Esslöffel (EL) | 1 Küchenmaschine bzw. Handrührgerät |
| 1 Teelöffel (TL) | 1 Messbecher |
| 1 Schüssel (groß) | 1 Geschirrtuch |
| 1 Schälchen | 1 Backpapier |
| 1 Nudelholz | 1 Backpinsel |





ZUBEREITUNG

FLADENBROT



- gebe das Mehl in die eine Schüssel (wenn du hast, die der Küchenmaschine)
- fülle das lauwarme Wasser in einen Messbecher und brösle die Hefe hinein
- verrühre alles kurz, dass sich die Hefe im Wasser komplett auflöst
- mache eine kleine Mulde in das Mehl
- gieße das Wasser-Hefe-Gemisch in die Mulde
- gebe die Butter, das Ei und Salz in mit in die Schüssel
- verknete alles mit dem Knethaken für bis du eine runde Kugel erhältst
- decke den Schüssel mit dem Teig ab und lasse ihn ca. 40 Minuten gehen
- knete den Teig noch einmal durch und teile ihn dann in 4 gleichgroße Stücke
- rolle den Teig mit dem Nudelholz aus, dass du schöne Fladen erhältst (dürfen nicht zu dünn sein!)
- bedecke ein Backblech mit Backpapier und gebe die Teigfladen darauf
- decke das Blech mit dem Teig ab und lasse diesen noch einmal 60 Minuten gehen
- heize den Backofen auf 200° Ober- / Unterhitze (optional Umluft 180°) vor
- gieße die Milch in ein Schälchen und bestreiche die Fladen mit dieser mit Hilfe eines Backpinsels
- streue Salz, Sesam und schwarzen Sesam über die Teigfladen
- backe die Fladenbrote für ca. 20 Minuten
- hole das Blech mit dem fertigen Fladenbrot aus dem Backofen (**obacht heiß!**) und lasse alles auskühlen

