

Das himmlische Fladenbrot

Luftig, weich und köstlich! Das softe Fladenbrot eignet sich ideal als Grillbeilage, zum Befüllen für Döner und als Beilage zu indischen Gerichten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, milchfrei und eifrei siehe Tipp am Rezeptende



Für ein Fladenbrot mit etwa 25cm Durchmesser. Für zwei Personen.

Für den Teig:

150g Mehlmischung Mix Brot von Schär*
20g Tapioka- ODER Kartoffelstärke ODER 20g Mix Brot von Schär*
1 gestrichener TL (2g) Flohsamenschalenpulver
3/4 TL Salz
15g Frischhefe ODER 4g Trockenhefe
150ml lauwarmes Wasser
40g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
1 kleiner EL (8g) Speiseöl

Außerdem:

Glutenfreies Mehl zum Formen
1/2 Ei, verquirlt
Sesam

1. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mischen.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser, Joghurt und Öl zum Mehlgemisch geben und alles einige Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in der

Rührschüssel belassen und 20 Minuten, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3. Anschließend den Teig kurz kneten, damit entstanden Luftbläschen entweichen.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig bemehlen und mittig auf das Backblech legen. Nun mit der Hand den Teig auseinanderdrücken, sodass ein Teigfladen mit knapp 1cm dicke entsteht. Mit bemehlten Fingerkuppen einige Dellen in den Teig drücken und den Teigling dünn mit Wasser bepinseln. An einem warmen Ort 35 Minuten aufgehen lassen.

5. Dann den Teig vorsichtig mit verquirltem Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 20 – 25 Minuten backen. Während des Backvorgangs eine feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Backofenboden stellen.

7. Das fertige Fladenbrot auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

***Das Rezept ist auf die Mehlmischung Mix Brot von Schär abgestimmt! Wird eine andere glutenfreie Mehlmischung verwendet, so ist mit einem anderen Backergebnis zu rechnen, da der Flüssigkeitsbedarf mitunter nicht abgestimmt ist. Das Rezept enthält unbezahlte und unaufgeforderte Werbung für Schär.**

Milchfrei – Tipp: Veganen Joghurtersatz auf Kokos-, Soja- oder Mandelbasis verwenden.

Eifrei – Tipp: Angerührtes Ei-Ersatzpulver anstatt Ei verwenden.

Bild 1: Teig nach dem Aufgehen



Bild 2: Fertiges Fladenbrot beim Auskühlen



Weitere Bilder: Fertiges Fladenbrot





rezepte-glutenfrei.de