

Fladenbrot aus der Pfanne – luftig und weich

Einfach und gelingsicher lassen sich diese Brotfladen zubereiten! Luftig, weich und geschmackvoll zugleich!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, milchfrei
siehe Tipp, eifrei



Für 8 Fladenbrote

15g Frischhefe oder 1/2 P. Trockenhefe

200ml lauwarmes Wasser

260g helles glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Schmand (ggf. laktosefrei)

1 EL Öl

1 TL Salz

1. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

2. Alle Zutaten, auch das Hefewasser, in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten. Den Teig in 8 Stücke teilen, jedes Teigstück zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten aufgehen lassen.

4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Die Teigfladen pro Seite jeweils 3 – 4 Minuten braten. Immer wieder wenden, damit die Teigfladen nicht zu dunkel werden.

Tipp: Diese Fladen sind ein optimaler Brotersatz! Sehr lecker schmeckt das Brot auch zu indischen Gerichten oder Gegrilltem!

Milchfrei – Tipp: Schmand durch einen Schmandersatz auf Sojabasis oder 40ml Mandel-, Reis-, Soja- oder Kokos-Kochsahne ersetzen.

Bild 1: Teigfladen nach dem Aufgehen.



Nachfolgende Bilder: Fertiges Fladenbrot

