

Fladenbrot-Blumenwiese

Werbung. Softes Fladenbrot mit köstlich weicher Textur und Hingucker-Effekt! Mit Liebe zum Detail verziert ist das Fladenbrot die ideale Grilbeilage. Probiere das tolle Fladenbrot gerne zuhause aus, du wirst begeistert sein!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, milchfrei und eifrei siehe Tipp am Rezeptende
Für das Rezept gibt's hier eine Videoanleitung:

<https://youtu.be/0mCWnF0qLaI>



Für ein Backblech

Für den Teig:

300g Mehlmischung Mix Brot von Schär*

40g Tapioka- ODER Kartoffelstärke ODER 40g Mix Brot von Schär*

2 gestrichener TL (4g) Flohsamenschalenpulver

1,5TL Salz

1 Würfel Frischhefe ODER 2 P. Trockenhefe

300ml lauwarmes Wasser

80g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL Speiseöl

Außerdem:

Glutenfreies Mehl zum Formen

1/2 Ei, verquirlt

Sesam, Mohn, verschiedene Kräuter, einige Ringe einer roten Zwiebel, einige Mini-Tomaten, Mini-Paprika, einige Spargelstangen grün, Schnittlauch

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. Den Teigling dünn mit Wasser bepinseln. An einem warmen Ort 35 Minuten aufgehen lassen.
5. Dann den Teig vorsichtig mit verquirltem Ei bepinseln, nach Wunsch belegen und mit Sesam und Mohn bestreuen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 215 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 – 35 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.







rezepte-glutenfrei.de