

Pfannenbrot ohne Fertigmehl

Die Brotfladen lassen sich unkompliziert herstellen, sind weich und köstlich! Am nächsten Tag das Fladenbrot einfach im Toaster aufbacken und genießen!

Für dieses Rezept gibt es eine Videoanleitung:
<https://youtu.be/qHaHuZ2mygk>

FREI VON: Gluten, Weizen, glf Hafer, Laktose, milchfrei siehe Tipp, Ei, fruktosearm siehe Tipp



Für 8 Stück

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe

190ml lauwarmes Wasser

85g helles Reismehl

60g Kartoffelstärke bzw. Kartoffelmehl

45g Goldhirsemehl

40g Reisvollkornmehl

40g Reisstärke

2 TL Flohsamenschalenpulver

1 gestrichener TL Xanthan

35g Schmand (ggf. laktosefrei)

1 TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 EL Öl

1 TL Essig

Speiseöl für die Pfanne

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

2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Alle restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben und alles etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, gut bemehlen, und mit einem Nudelholz zu einem Fladen etwa 0,5cm dick ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und an einem warmen Ort etwa 25 Minuten aufgehen lassen.

4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Die Fladen nacheinander von beiden Seiten jeweils 3 – 4 Minuten braten. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und genießen.

Milchfrei – Tipp: Schmand durch einen Schmandersatz auf Sojabasis austauschen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker tauschen. Eine verdünnte Essigessenz anstatt herkömmlichen Essig verwenden.



