

Pfannenbrot

Schmackhaftes Fladenbrot als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten oder zum Aperitif!

glutenfrei, weizenfrei, milchfrei, fruktosearm, eifrei



Für 8 Stück

250g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)

50g Kartoffel- oder Tapiokastärke

150ml lauwarmes Wasser

1 P. Trockenhefe

1 EL Flohsamenschalenpulver

1 TL Backpulver

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

200ml Sahne (ggf. laktosefrei) oder Sahneersatz auf Mandelbasis

1. Die Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Anschließend alle restlichen Zutaten, auch das Hefewasser zugeben und verrühren.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und mit den

Händen gut durchkneten. In acht Stücke teilen. Jedes Teigstück sehr dünn (etwa 2 – 3mm) ausrollen, jeweils GUT von beiden Seiten bemehlen. sonst kleben die Teigfladen aneinander und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Teigfladen dürfen ruhig überlappen. An einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen.



4. Eine beschichtete Pfanne auf höchste Stufe erhitzen und die Teigfladen nacheinander ohne Fett ausbacken. Die Ausbackzeit beträgt pro Seite etwa 2 – 3 Minuten, aber immer darauf achten, dass die Fladen nicht zu dunkel werden, ggf. mehrmals wenden. Oft wirft der Teig während des Backens Blasen, so schmeckt das Brot noch luftiger!

5. Das Pfannenbrot noch warm servieren.

Anmerkung: Dieses Fladenbrot schmeckt köstlich zu Gerichten mit Soße wie z.B. Currygerichten. Aber auch als Brot zu Käse und Wurst ist es eine sehr leckere Abwechslung.

