

Tanjas Mein liebstes Brot – PITA & WRAPS

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Kinderleicht und mit nur wenigen Zutaten lassen sich im Nu himmlische, einzigartig köstliche Fladenbrote wie Pita und Wraps zubereiten. Die Backwaren sind zum Beispiel ideal für saftig gefüllte Wraps, Pita mit köstlicher Gyros-Füllung und soften Fladenbrot zu indischen Gerichten. Die Rezeptur der Mischung ist exakt abgestimmt, sodass sich der herrlich geschmeidige Teig wunderbar, fix und unkompliziert verarbeiten lässt. Pita und Wraps können prima vorbereitet werden und schmecken auch nach Stunden und leicht erwärmt am nächsten Tag herrlich weich und lecker. Die Mischung ist der perfekte Begleiter für Campingurlaub oder Urlaub in der Ferienwohnung. Zur Zubereitung ist kein Backofen notwendig, da die Fladenbrote direkt in der Pfanne ausgebacken werden □

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei.
Fruktosearm und hefefrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Pita oder Wraps

1 Packung (250g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – PITA & WRAPS“](#) von Tanjas glutenfrei

1,5 TL (6g) Salz

1 Prise Zucker

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

150g lauwarmes Wasser

75g Joghurt (ggf. laktosefrei) oder eine pflanzliche Joghurtalternative

1 TL glutenfreier Essig

1 TL Speiseöl

glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.

2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Anmerkung: Das Wasser darf nicht über 37 Grad betragen. Hefewasser, Joghurt, Essig und Öl zum Mehlgemisch geben. In etwa 2 – 3 Minuten einen gleichmäßigen Teig herstellen. Hierzu eignet sich ein Rührgerät mit Knethaken bestens. Den Teig in der Rührschüssel belassen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

3. **HERSTELLUNG PITA-FLADENBROTE:** Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen locker zu einer Kugel formen, dann in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle etwa 3 – 4mm dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. an einem warmen Ort 30 Minuten aufgehen lassen.

HERSTELLUNG WRAPS: Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen locker zu einer Kugel formen. An einem warmen Ort etwa 30 Minuten aufgehen lassen. Anschließend in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück kurz mit den Händen kneten, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigrolle hauchdünn (1 – 2mm) ausrollen.

4. Ausbacken: Eine beschichtete Pfanne erhitze, dann auf mittlere Stufe einstellen. Die Teiglinge ohne Fett, egal ob Pita oder Wraps, bei mittlerer Temperatur von jeder Seite einige Minuten ausbacken.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz ersetzen.

Hefefrei – Tipp: HIER geht`s zum Rezept

