

Tanjas rustikales Pfannenbrot

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Der beliebte Brotteig als herrlich weiches und rustikales Fladenbrot! Rasch und unkompliziert in der Zubereitung und perfekt als Beilage zu Gegrilltem, zum Abendbrot, Salat und indischen Gerichten!

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, eifrei, laktosefrei. Milchfrei, fruktosearm und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.



Für 16 Stück

400g [Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“ von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL (6 g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$ Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe

335g lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

65g Joghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL (10g) glutenfreier Essig

glutenfreies Mehl zum Ausrollen

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Den Teig in 16 Stücke teilen, jedes Teigstück zu einer Kugel formen und mit dem Nudelholz etwa 0,4 – 0,5 cm dünn ausrollen. Dabei stets

prüfen, ob genug glutenfreies Mehl zwischen Fladen und Arbeitsfläche ist, damit der Teig nicht anklebt. Die Teigfladen auf die gut bemehlte Arbeitsfläche legen und, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, 15 Minuten ruhen lassen.

4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Teigfladen, OHNE ÖL, pro Seite jeweils 3 – 4 Minuten braten. Immer wieder wenden, damit die Fladen nicht zu dunkel werden.

Tipp zur Aufbewahrung: Werden die Fladenbrote innerhalb von 2 – 3 Tagen gegessen, die Fladen in einen Gefrierbeutel oder eine Kunststoffbox geben und im Kühlschrank lagern. Bei Bedarf im Toaster aufbacken. Gerne können die Fladen eingefroren werden. Bei Bedarf direkt in den Toaster geben und aufbacken.

Milchfrei – Tipp: Joghurt durch eine pflanzliche Alternative auf Soja-, Kokos-, Cashew- oder Mandelbasis tauschen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup oder Getreidezucker ersetzen.

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Bild 1: Die Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen



Bild 2: Die ausgebackenen Fladenbrote auf einem Gitter auskühlen lassen



Weitere Bilder: Fertiges Pfannen-Landbrot





rezepte-glutenfrei.de