



🕒 15-20 Min

🕒 40 Min



Fladenbrot aus dem Ofen

Zutaten für 10 Fladen (12 cm lang 8 cm breit).

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g Vollkorn Dinkelmehl
- 50 g geriebene Karotte
- 8 g Hefe
- 1 TL Salz (gestrichen) und Kräuter nach Belieben
- 3 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 120 ml Milch

Dauer:

Zubereitung 40 Minuten, Backzeit 15 – 20 Minuten

Zubereitung:

- Backofen auf 250 Grad vorheizen.
- Milch und Joghurt und Olivenöl in eine Schüssel geben, Hefe einrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehle mit Salz vermischen und in die Schüssel geben, 50 g geriebene Karotte zum Teig geben und gut kneten bis ein glatter Teig entsteht.
- Den Teig gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Danach aus dem Teig 10 Kugeln (ca. 50 g) formen und mit den Fingern oder einem Nudelholz ausrollen. Fladenbrote auf ein Backblech geben und im Ofen bei 250 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen bis sie eine schöne Farbe haben. Die Fladenbrote können gefüllt gegessen werden.

Variation:

Statt Karotte kann auch Kürbis oder Zucchini verwendet werden und Gewürze nach Belieben variiert werden.

