



Fladen Brot

Schnelles Fladenbrot im Backofen mit diversen Körnern darauf.

Zutaten

Menge	Zutat
250 g	Mehl glatt
3 TL	Backpulver
125 g	Joghurt natur
50 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
0.5 TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
		Teig (5 Minuten)
<input type="checkbox"/>	1.	250 g Mehl glatt in eine Schüssel geben, das nun mit 3 TL Backpulver und 0.5 TL Salz gut vermischen. 125 g Joghurt natur 2 EL Olivenöl und bis zu 50 ml Wasser hinzugeben und gut vermischen bis ein gut formbarer elastischer Teig entsteht.
		Backen (20 Minuten)
<input type="checkbox"/>	2.	Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Den Teig teilen, zu zwei Kugeln formen und am Backblech mit Backpapier flach ausrollen. 2 EL Sonnenblumenkerne am Teig verteilen und festdrücken, damit sie nicht so leicht abfallen. Nun rund 10 bis 20 Minuten goldbraun backen.



Tipp

Die Backzeit richtet sich im Wesentlichen nach der Dicke des am Backblech aufgetragenen Teiges. Anstelle der Sonnenblumenkerne kann man auch Kürbiskerne oder natürlich auch andere verwenden.

Man kann natürlich auch ein anderes Mehl wie beispielsweise Roggenmehl verwenden.

Beilagen, Einlagen, Gebäck

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**

Leicht

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

25 Minuten

- **Preiskategorie**