



Fladenbrot

300g	Dinkelmehl Type 630
½ Würfel	FrISChe Hefe
50g	Margarine
50g	Kokosöl
knapp 1 TL	Salz
2 TL	Mandel-Frischcreme
1 TL	Honig
1 TL	Backpulver
60ml	Wasser
	Schwarzkümmelsamen

Zubereitung für 7 Fladen:



Die frISChe Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Die zimmerwarmen Zutaten zügig zu einem Teig verkneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Teig in 7 gleich große Stücke teilen, mit einem Rollholz zu runden Fladen ausrollen bzw. mit der Hand zu flachen runden Fladen mit einem Durchmesser von ca. 12 cm formen. Mit Schwarzkümmel bestreuen, festdrücken, auf ein Geschirrtuch legen und etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hinein geben. Die Fladenbrote von beiden Seiten bei mittlerer Hitze angenehm braun ausbacken.

Tip: Wir haben sie absichtlich nur Fladenbrote genannt, denn alles andere wäre zu regional und kulturell spezifisch. Traditionell wird ein Naan Brot aus gesäuerten Teig und ein Chapati Brot aus ungesäuerten Teig hergestellt.

Diese vegane Variante kann auch statt der Margarine – Butter und statt der Mandel-Frischcreme-Frischkäse,natur enthalten.