

Fladenbrot

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Aufgehen lassen: ca. 1½ Std.
Ergibt 8 Stück

300g Mehl

¾ TL Salz

¼ Würfel Hefe (ca. 10g),
zerbröckelt

1 TL schwarzer Sesam

¼ TL Zucker

1¾ dl lauwarmes Wasser

½ dl Olivenöl

Öl zum Backen

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Zucker in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugießen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu je ca. 4 mm dicken Fladen auswallen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. backen, herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

Stück: 202 kcal, F 8g, Kh 27g, E 5g

