



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Vollkorn-Fladenbrot

Zutaten: für 1 Blech

- 30 g frischer Germ
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 500 g Vollkornmehl
- 50 ml Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Milch
- 50 g Leinsamen und/oder Sesam



Zubereitung:

- ♥ Den Germ mit dem Zucker in die Hälfte des lauwarmen Wassers bröseln und umrühren, bis es sich auflöst. Das Mehl in eine große Rührschüssel geben. In die Mitte eine tiefe Mulde formen und das Germwasser hineingießen. 5 Minuten stehen lassen.
- ♥ Restliches Wasser, Salz, Joghurt und 2 EL Öl zugeben und alles ca. 5 Minuten mit der Küchenmaschine verkneten. Mit einem Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.
- ♥ Teig nochmal kurz durchkneten. Ein Blech mit Backpapier belegen. Teig auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche dick zu einem großen Fladen ausrollen (etwa 3/4 der Blechgröße). Noch einmal zugedeckt 40 Minuten gehen lassen.
- ♥ Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Milch und 1 EL Öl vermischen und Fladen bestreichen. Mit Leinsamen und Sesam bestreuen. 20-25 Minuten backen.
- ♥ Wer noch nicht so oft mit Vollkornbrot gebacken hat, kann auch zur Hälfte normales, glattes Mehl verwenden.

Viel Spaß beim Backen!