

Fluffiges Naan Brot aus der Pfanne

Vorbereiten: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten (zusätzlich 30 Minuten Gehzeit)

Zutaten für 6 Fladen:

300 g Dinkelmehl Typ 630

4 g Trockenhefe

1 TL Zucker

50 g Joghurt

½ TL Salz

1 EL Pflanzenöl

Anleitung:

Alle Zutaten zusammen mit 100 ml lauwarmen Wasser vermengen und mit der Küchenmaschine 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

Teig anschließend in 6 gleich große Stücke teilen und zu 0,5 cm dicken Fladen ausrollen.

In eine heiße beschichtete (oder in eine, mit wenig Öl bestrichene gusseiserne) Pfanne geben und bei hoher Hitze etwa 2 Minuten pro Seite backen.

Anschließend mit etwas Öl bestreichen und im Ofen warmhalten.

Notizen:

Mögliche Toppings: Knoblauch, Kräuter, Schwarzkümmel

Vegan werden die Fladen mit Pflanzenöl und Sojajoghurt.

Das Rezept ist: vielseitig, einfrieren, Lunchbox

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 250 kcal

Kohlenhydrate: 34 g

Fett: 10 g

Eiweiß: 8 g

*Berechnet mit DGExpert 2022