



KOMPETENZ 4

Brot – ein Geschenk des Himmels

Ungesäuertes Fladenbrot



Ungesäuertes* Fladenbrot

Du brauchst:

- 2 Tassen Vollkorndinkelmehl
- 50 g Olivenöl
- 1/2 Tasse lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- Kreuzkümmel, wenn es orientalisch schmecken soll



1

Verknete alle Zutaten zu einem Teig. Es ist ein sehr fester Teig.



2

Forme den Teig zu einem Laib.



3

Schneide vom Laib Scheiben ab. Forme aus den Stücken kleine Kugeln.

* Ungesäuertes Brot heißt ein Brot ohne Treibmittel. Treibmittel machen das Gebäck weich und „fluffig“. Bei uns werden als Treibmittel, Backpulver, Sauerteig oder Germ verwendet.



4

Rolle jedes Kügelchen zu einem ganz dünnen Fladen. Jeder dünner du es kannst, desto besser. Gib auf das Nudelholz etwas Mehl.



5

Die Fladen werden auf ein Backblech mit Backpapier gegeben. Da dieses Gebäck sehr dünn ist, kannst du mehrere Bleche mit Fladen belegen und gleichzeitig backen.



6

Backe alle Fladen bei 180° mit Ober- und Unterhitze ungefähr 20 Minuten lang. An einigen Stellen bildet der Teig Blasen.



7

Wenn die Fladen fertig sind, gib sie alle in einen Korb und lass sie etwas abkühlen. Meiner Familie hat dieses Brot sehr gut mit Hummus, das ist ein Kichererbsenpüree, geschmeckt.