

Gesundes Dinkelvollkorn-Fladenbrot

Zutaten für den Teig:

200ml Milch
230ml Wasser
20g frische Hefe
1TL Honig (oder Zucker)
650g AGRILUNA-Dinkelvollmehl
1TL Salz
1EL AGRILUNA-Rapsöl

Zutaten für das Bestreichen der Teigoberfläche:

1 Eigelb
1EL Milch
1Prise Salz
2EL AGRILUNA-Rapsöl
Sesam oder Kreuzkümmel zum bestreuen

Zubereitung:

- Milch, Wasser, Hefe und Honig in einen Mixtopf geben und 10Sek./Stufe3 durchmischen.
- Mehl, Salz und Öl dazu und auf Knetstufe/3:30Min. durchkneten.
- Aus dem Teig eine runde Kugel formen und in eine geölte Schüssel mit Deckel geben
- 30 Min. ruhen lassen
- Kugel auf ein geöltes Blech (oder auf die White Lady von PamperedChef) legen und ausrollen (ca.30cm)
- Jetzt drückt man mit den Fingerkuppen den äußeren Rand tief ein. Dann werden die vertikalen und horizontalen Linien mit den Fingerkuppen eingedrückt, bis das bekannte Fladenbrot-Muster entstanden ist.
- Ofen auf 200 °C U/O-Hitze vorheizen und einen Rost auf die untere Schiene einschieben

- Nun bestreicht man die Oberfläche mit dem Gemisch und streut den Sesam/Kreuzkümmel darauf
- Das runde Pizzablech/oder die White Lady wird auf den Rost gestellt
- 20-25 Min. backen (je nach Backofen kann die Zeit verändert sein. Einfach dabei bleiben und Sichtkontakt halten)
- Ist die gewünschte Farbe des Fladens erreicht, wird das Blech rausgeholt und auf einen Gitterrost, zum Abkühlen gegeben.
- Mit kaltem Wasser wird die Oberfläche des Fladens sofort besprüht und dann mit einem Handtuch abgedeckt. Nach 30 Min. Ruhe, kann man das leckere Fladenbrot genießen!

Wer das Fladenbrot **lieber knuspriger** haben möchte, der kann 300g Dinkelmehl 630 und 350g AGRILUNA-Dinkelvollmehl nehmen. Bitte Wassermenge um 20-30ml reduzieren!

