

Gegrilltes Fladenbrot

Angaben für 4 Personen

400g	Weizenvollkornmehl
50g	Roggenvollkornmehl
20g	Hefe
1EI	Honig
250ml	lauwarmes Wasser
1EL	Rapskernöl
	Salz

Hefe mit dem Honig in einer Schüssel verrühren.

Wasser mit Salz zugeben. Beide Mehlsorten dazugeben, Öl unterrühren.

Die Konsistenz des Teiges überprüfen, evtl. mit etwas Wasser oder etwas Streumehl korrigieren.

Teig gut und lange durchkneten, auf einem warmen Ort gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen, nochmals gehen lassen.

Brötchen zu Fladen ausrollen und wieder ruhen lassen.

Auf der Oberfläche kreuzweise anschneiden.

Die Fladen auf einer heißen Platte oder in einer Pfanne langsam braten.

Nach dem Abkühlen in Mitte durchschneiden, kurz auf dem Grill knusprig aufbacken, füllen und sofort essen.