

Fladen- Brot

Zutaten:

250gr. Mix B (Dr. Schär) 100gr Buchweizenkörner, 80gr. Hirse oder Hirseflocken, Kümmel, Anis, Fenchel, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hefe (25gr) Trockenhefe) etwas Salz, Naturjoghurt (200-250gr.), ca. ½ l lauwarmes Wasser, Buchweizenkörner (selbstmahlen)

Zubereitung:

Mehl in eine Rührschüssel geben, Salz und Hefe untermischen (Salz und Hefe sollen nicht aufeinander treffen) die anderen Zutaten dazu geben und gut mischen. Zum Schluss Joghurt und das lauwarme Wasser untermengen. Alle Zutaten gut mit dem Mixer kneten. Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Nachher kleine Brote formen und auf das Backblech geben.

Backzeit:

ca. 1/2-3/4 Stunde, 180-200 Grad

Wichtig:

Im Ofen ein feuerfestes Gefäß stellen und mit Wasser füllen.