

Brot aus der Pfanne

Zutaten:

- 250g Dinkelwehl
- 1 Pckg Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 100ml Wasser
- 100ml Pflanzermilch
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche in 8 gleich große Stücke teilen und jeweils zu einer Kugel formen.
- Jede Kugel flach drücken, auf eine Größe von 10-12 cm ausrollen.
- Jeden Brotfladen in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 1-2 min backen.
- Bis zum servieren mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abdecken

Nährwertangaben pro Brotfladen:

138 kcal; 22,8g Kohlenhydrate; 3g Fett; 3,9g Eiweiß/
Protein

