

**PORTIONEN**

2-3

**ZEIT GESAMT**

20 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## 3-ZUTATEN-FLADENBROT

---

Wer schon mal im Laufenden Betrieb einen Küchenumbau (incl. Vergrößerung des Raumes (also Wand raus), neuer elektrischer Verteilung – also Rohbau) hinter sich gebracht hat, weiß wie es im Hause Wong gerade aussieht. Da müssen einfache Rezepte her, die sich mit wenigen Zutaten und Geräten umsetzen lassen, her. In diesem Umfeld ist das schnelle Fladenbrot mit nur 3 Zutaten entstanden und meine Heißluftfritteuse hat uns dabei sehr gute Dienste geleistet. Solltest Du (noch) keine besitzen, kann dieses Brot auch im Backofen bei Umluft gebacken werden. Je nach Gericht, kannst Du das passende Fladenbrot unterschiedlich würzen, so dass es immer wieder anders schmeckt. Für uns ist es inzwischen ein unverzichtbarer Teil im Speiseplan geworden. Hast Du auch Lust darauf? Dann kannst Du direkt loslegen. Viel Spass mit dem Rezept!



## ZUTATEN

---

- 100g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 150 g Joghurt gr. Art (10 % Fett)
- 80 g Kichererbsen-/Mandel- /Soja- oder Lupinenmehl
- Gewürze nach Wahl (z.B. Salz, italienische Pizzakräuter, Schnittlauch, Zwiebeln)
- Bambusfaser o.ä. zum Formen

*Einfaches Rezept – leckeres Fladenbrot!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Vermenge Joghurt, Mandeln und eines der erwähnten low carb Mehle in einer Schüssel.

### SCHRITT 2

Füge Gewürze Deiner Wahl hinzu und arbeite sie gut unter.

### SCHRITT 3

Stelle Dir einen Behälter mit Bambusfaser bereit, forme den Teig zu 2-3 Kugeln (er ist etwas klebrig, sollte aber nicht zu weich sein (wenn ja, gib noch etwas vom Mehl Deiner Wahl dazu)) und rolle diese durch die Bambusfasern.

### SCHRITT 4

Schneide zu Deiner Heißluftfritteuse passende Stücke Backpapier und setze jeweils eine Kugel darauf, die Du dann mit den Händen zu einem Fladen formst.

### SCHRITT 5

Backe jedes Fladenbrot für 5 min bei 180 Grad, wende das Fladenbrot danach (Du kannst dann auch das Backpapier entfernen) und backe es weitere 5 min bei 180 Grad. Danach kannst Du es genießen.