



VEGANES FLADENBROT

(Brotzeit & Snacks)

Die luftige vegane Variante des weltberühmten Brotes

Rezept für: 2 Fladenbrote

Vorbereitungszeit: 90 Minuten (inkl. Gehen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

700g Weizenmehl Typ 550

350g lauwarmes Wasser

40g frische Hefe

15g Salz

70ml Olivenöl

1 EL Agavendicksaft

50ml Pflanzenmilch

1 EL Pflanzenöl

2 EL weißer Sesam

1 EL Schwarzkümmel / Nigella (alternativ schwarzer Sesam)

Anleitung

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Das Salz, die Hefe und den Agavendicksaft im lauwarmen Wasser auflösen. Anschließend mit dem Olivenöl zum Mehl geben. Alles circa 5 Minuten lang per Hand oder in einer Küchenmaschine, mit Knethaken, zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Zu einem Ball formen und in einer bemehlten Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken. An einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Danach in zwei gleich große Stücke teilen.
3. Die Teiglinge auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 20cm Durchmesser). Anschließend auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und nochmals ein Stunde gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Pflanzenmilch mit dem Öl vermischen und die Brote damit bestreichen. Mit einem Messerrücken kreuzweise leicht eindrücken und dann mit dem Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen erst 5 Minuten bei 200 Grad und dann nochmals 15 Minuten bei 180 Grad backen.

TIPP

- Das Fladenbrot schmeckt auch besonders gut als Snack mit unserem Ajvar und Hummus.
- Anstelle des Schwarzkümmels könnt Ihr natürlich auch schwarzen Sesam benutzen.