

# Fladenbrot



Fladenbrot

Für das Fladenbrot

350 g **Dinkelvollkornmehl**

**Salz**

1 Schuss **Öl** und

200 ml **heißes Wasser** verkneten (Vorsicht heiß!)

und in Plastkfolie gewickelt 15 Minuten „rasten“ lassen. Danach 6-7 gleich große Kugeln formen, die auf einem bemehlten Brett ausgewalkt werden. Wenn kein Nudelholz verfügbar ist, erfüllt eine gerade Flasche den selben Zweck. Gebacken wird jede Flade einzeln in einer Pfanne ohne Öl. Sobald der Teig gar wird, sammelt sich innerhalb der Flade Luft an. Das sieht dann so aus:



Flade in der Pfanne

Beim Auskühlen wird das Brot wieder dünn, aber es eignet sich hervorragend für eine leichte Fülle wie zum Beispiel Hummus

mit Gemüse.

---

# Suppe fressendes Brot



Super Nasch- und Resteverwert-Tipp:

Brot, das schon ein paar Tage lang herumliegt aber noch keine Verfallsspuren wie Schimmel zeigt, lässt sich einfach zu „Brot-Chips“ verarbeiten: Brot in mundgerechte Scheiben schneiden und in einer feuerfesten Schüssel entweder im Backrohr (150 Grad), auf dem Heizkörper oder auf einem Schwedenofen trocknen.

Den Namen hat es deshalb von uns bekommen, weil das Brot – wenn als Suppeneinlage benutzt – kaum was von der Suppe überlässt, weil es sehr viel Flüssigkeit aufsaugt.

Aber ehrlich gestanden, das Brot schafft es selten in die Suppe, weil es vorher schon weggenascht wird.

Danke an Matthieu und Karina in London!!! Das habe ich nämlich den beiden abgeschaut.