

Fladenbrot aus der Bratpfanne

Reicht für

4 Stück

Zutaten

25 g Leinsamenmehl
175 g Buchweizenmehl
250 ml Wasser
1 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Olivenöl
Kokosfett zum Braten

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf das Kokosfett, in einer Schüssel zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

Den Teig 30 Minuten lang quellen lassen.

In einer Pfanne (Durchmesser: 20 cm) das Kokosfett schmelzen, ca. ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und goldbraun braten.

Zubereitungszeit

Vorbereitung: 10 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Braten: 20 Minuten