

BROTGENUSS Pfannenbrote



ZUTATEN (Menge für 4 Stück)

Für den Teig:

1 TL	Trockenhefe
½ TL	Zucker
160 ml	Wasser
150 g	KOMEKO BROTGENUSS
50 g	Buchweizenmehl
1 TL	Salz
1 EL	Olivener Öl

Nach Geschmack belegen – z.B. mit Hummus, Avocado-creme



ZUBEREITUNG

1. Die Hefe mit dem Zucker in Wasser auflösen und ca. 10 min. stehen lassen.
2. **KOMEKO BROTGENUSS**, Buchweizenmehl und Salz in einer Schüssel mischen, dann das Hefewasser und Öl dazugeben und verkneten.
3. Den Teig nun auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche weiterkneten und zu einer Kugel formen. Diese einölen, in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Teig nun in 4 gleichgroße Stücke teilen und jedes mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.
5. Die 4 Teigfladen nun in einer heißen Pfanne ohne Fett für 3 bis 5 min. auf jeder Seite backen.
6. Um die leichte Riffelstruktur außen zu erhalten, könnt ihr sie nach dem Backen in der Pfanne noch kurz in einen Kontaktgrill legen.

Unser Tipp: Probiert die Pfannenbrote beliebig belegt oder pur zur Suppe oder einem Curry. Auch beim Grillen mit Olivenöl und Salz passen sie super dazu.



glutenfrei



vegan

www.komeko.de

