PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
4	40 min	easy

Rezept

FLADENBROT

Wohin mit Döner, Caprese oder pulled Jackfruit?
Warst Du schon einmal auf einem Foodtruck-Festival? Da werden unendlich viele neue Foodtrends angeboten, veganes, vegetarisches, Paleo, Keto, BBQ, Clean – so ziemlich alles, was sich aktuell in Sachen Ernährung im Web und im echten Leben tummelt. Eines haben allerdings viele dieser Trends gemeinsam: Es muss etwas geben, in das man das eigentliche Essen schlau „verpacken" kann. Das ist nun sehr häufig das Fladenbrot oder auch Pita.

Damit erspart man sich eine Box oder anderes Behältnis, um das Essen zu präsentieren und zu transportieren – also eine einfache to go Möglichkeit. Auf der anderen Seite kann das Fladenbrot an sich ja bereits eine tolle Geschmackserfahrung sein und damit als wichtiges Teil eines ganzen Gerichtes fungieren. So auch das Fladenbrot, dass ich hier für Euch aufgeschrieben habe. Lass' es Dir schmecken!

ZUTATEN

- Nasse Zutaten:
  - 100 g weiche Butter
  - 150 g Quark (bei mir 20% Fettgehalt)
  - 3 Eier (bei mir immer Größe L)

  Trockene Zutaten:

  - 100 g neutrales Eiweißpulver
  - 1 EL Leinsamen
  - 1 EL Flohsamenschalenmehl
  - etwas Salz und ggfs. Oregano
  - ca. 8 g geeignetes Backpulver oder 5 g Natron (bei Natron muss dann ca. 1 EL Essig als Säuregeber dazu)

  Für das Finish:

  - 2 EL Sesam

Fladenbrote sind die Alleskönner bei den Backwaren. Jede neue Füllung hat darin Platz, ob z.B. vegetarisch nach Caprese Art (Tomate, Mozzarella, Basilikum), als Kebab Dönertasche oder richtig herzhaft mit Bacon und Burgerfleisch.

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die Butter in einem Topf oder der Microwelle so erwärmen, dass sie nahezu flüssig ist und die nassen Zutaten miteinander verquirlen.

SCHRITT 2

Die trockenen Zutaten hinzugeben und gut miteinander vermengen.

SCHRITT 3

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

SCHRITT 4

Aus dem Teig nun 3-4 Fladen formen, die ca. 1,5 cm hoch sind, mit Sesamkörner bestreuen und auf einer Dauerbackfolie oder Backpapier bei ca. 180 Grad Ober-Unterhitze für ca. 20 min backen.

SCHRITT 5

adfgsdfgsdfgWenn die Fladenbrote direkt belegt werden sollen, kannst Du sie danach heraus nehmen, aufschneiden und nach Wunsch belegen. Für den letzten Schliff gib sie danach wieder für ein paar Minuten in den Ofen, so dass z.B. der Käse verlaufen kann.ghf