

## Kleine Kräuterfladen Brote

Für 8 Stück

250 g Weizenmehl

250 g Vollkorn Weizengrieß

1 Würfel Hefe (42 g)

1 TL Schneekoppe Fruchtzucker

1 gehäufter TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

4 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

Weizengrieß für die Arbeitsfläche

Zum Bestreuen:

1 EL grobes Meersalz

1/2 Bund gemischte Kräuter (Rosmarin, Oregano, Salbei, Thymian)

2 EL Pinienkerne

Zubereitungszeit 100 Minuten

1. Mehl und Grieß in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

2. Etwa 200 Milliliter lauwarmes Wasser, Meersalz und 2 Esslöffel Sonnenblumenöl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem festen Teig verkneten. Abgedeckt weitere 30 Minuten bis zum doppelten Teigvolumen gehen lassen.

3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

4. Den Teig mit den Händen kräftig durchkneten und in 8 Portionen teilen. Jedes Teigstück auf etwas Grieß zu kleinen Fladen von etwa 20 Zentimeter Durchmesser ausrollen und auf die Backbleche legen.

5. Die Kräuter und Pinienkerne auf den Fladen verteilen, etwas grobes Salz darüber streuen und restliches Öl darüber träufeln. Die Fladen im Backofen etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Pro Stück 1225/293 kJ/kcal

8 g Eiweiß

7 g Fett

46 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

4 BE

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

[www.Heizmanns-Rezepte.de](http://www.Heizmanns-Rezepte.de)

Bei der Auswahl der Kräuter können Sie nach Belieben variieren.  
Verwenden Sie diejenigen Sorten, die Ihnen am besten schmecken und gerade Saison haben.