

Pitta-Brot

Zutaten :

30 g Hefe
500 g Weizenmehl, Type 550
1 TL Salz
1 EL Öl (10 g)
2 EL Milch (20 g)
2 EL Sesamsamen (20 g)
Fett für 2-3 Bleche

Zubereitung :

1. Hefe mit 125 ml lauwarmem Wasser und 3 EL vom Mehl zu einem Vorteig anrühren. An einem warmen Ort stehen lassen, bis sich Blasen bilden.
2. Mehl, Salz, Öl, den Hefeansatz und noch 250 ml Wasser zusammenfügen und gründlich zu einem Teig kneten. 1 Stunde aufgehen lassen.
3. Den Teig erneut durchkneten und in 15 Stücke teilen. Zu Kugeln formen und nochmals kurz ruhen lassen. Dann zu Kreisen von 12 bis 15 cm ausrollen und auf gefettete Bleche legen. Mit Milch bestreichen, mit Sesam bestreuen. Mit einer Gabel in der Mitte mehrmals tief einstechen. Bei 225 C (Gas: Stufe 4) ungefähr 15 Min. hellbraun backen.

Ergibt 15 Stück zu
je 4 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 24 g Kohlenhydrate = 2 BE, 1,5 g Ballaststoffe,
140 kcal/590 kJ

Wenn Sie das Pitta-Brot vor dem Backen nicht mit der Gabel einstechen, kommt es rund aufgebläht aus dem Ofen. So gebacken, lässt es sich prima mit Salat, Fleisch oder Gemüse füllen.