

Vollkornfladen

28 Stück von je 23 g

No Stück:

362 Joule/82 Kalorien

3 g E,

3 g F, 1

2 g KH

1 BE

Zutaten:

500 g Weizenvollkornmehl Type 1700

2 gestrichene TL Salz

50 g Sesamsamen

4 EL Öl (48 g) knapp

1/4 l Mineralwasser (ca. 200 g)

Zubereitung:

Das Mehl mit Salz und Sesamsamen gut vermischen. Öl und Mineralwasser dazugeben, alle Zutaten zum glatten Teig verkneten. Er darf keinesfalls am Backbrett kleben. Zugedeckt den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Dann gut daumendick ausrollen. Mit Hilfe einer Tasse kreisrunde Fladen ausstechen (ca. 8,5 cm Ø). Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und leicht mit Mehl überpudern. Auf der zweiten Schiene von oben im vorgeheizten Backofen bei 220°C 8 Minuten, dann bei 200°C weitere 8 Minuten backen. Damit die Fladen schön rösch werden, stellen Sie ein Gefäß mit kaltem Wasser mit in den Ofen und gießen zusätzlich nach 8 Minuten 2 EL Wasser auf den Boden des Ofens. Diese Fladen schmecken vorzüglich zu magerem rohen Schinken und können tiefgekühlt werden.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige