

Fladenbrot mit Schwarzkümmel

aus: Infoblatt aus dem Reformhaus

ZUTATEN:

340 g **Weizen**,
350 g Dinkel,
30 g **frische** Hefe,
350 ml lauwarmes Wasser,
1 Eigelb,
1 EL Wasser,
etwas Öl für die Backbleche

GEWÜRZE

1 TL Brotgewürz ganz,
1 TL Meersalz,
3 - 4 EL Schwarzkümmel ganz

ZUBEREITUNG

Weizen und Dinkel mit Brotgewürz mahlen und mit Meersalz vermischen. Das Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe darin auflösen. Die Mehlmischung zufügen und gut durchkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort auf doppeltes Volumen aufgehen lassen. Dann den Teig nochmals durchkneten und in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem Fladen von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Fladen auf leicht gefettete Backbleche legen. Eigelb mit Wasser verrühren und die Fladen damit bestreichen, dann mit Schwarzkümmel bestreuen. Den Backofen auf 180° C vorheizen und die Fladenbrote in der Zwischenzeit nochmals gehen lassen, dann in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Jedes Fladenbrot enthält ca.: 273 kcal/1145 kJ, 10 g Eiweiß, 3 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 4 BE