

Vital Fladen

JAUSE, FRÜHSTÜCK, BEILAGE

hefe- und glutenfrei



Unsere **Vital Fladen** eignen sich

- für die Jause (Schule, Arbeit),
- zum Frühstück mit leckeren Aufstrichen,
- als Pizzabrotalternative und
- sind ideal als Beilage zu allen Salaten und Suppen

Zutaten (ein Backblech voll – ca 16 Stück Fladen):

- 250g fein gemahlenes Mehl aus glutenfreien Getreidesorten (Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Goldhirse). Wir machen immer verschiedene Sorten, mischen dabei die Getreidesorten nicht – kurz vor dem Zubereiten frisch mahlen schmeckt am besten! Hinweis: die Buchweizenfladen werden etwas schneller hart.
- ¼ l Reismilch oder Buchweizenmilch (eventuell auch halb Wasser, halb Milch)
- 1 TL Salz
- gemahlener Kümmel, Anis oder andere Brotgewürze
- reichlich Zwiebel, Knoblauch
- event. Kräuter usw. (siehe Tipp)

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten gut mischen
- Danach mit gewählter Flüssigkeit und den möglichen Zutaten (Zwiebel, Knoblauch, Kräuter – siehe Tipp) gut verrühren
- Mithilfe eines nassen Esslöffels werden die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aufgetragen (eventuell mit Sonnenblumenkernen bestreuen), nach Belieben große Fladen portionieren
- Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 Minuten backen.
- Wer's knuspriger mag: die Fladen mit Hilfe einer breiten Spachtel umdrehen und weitere 5 Minuten ausbacken. Aber Achtung: schnell sind sie auch verbrannt!
- Die Fladen auf einem Gitter erkalten lassen. Dann mit einem sauberen Küchentuch abdecken und durchtrocknen lassen.

Tipp:

Durch Zugabe von fein geschnittenem Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Bärlauch, Oliven, Sauerkraut oder frischen Kräutern (eventuell in einer Pfanne kurz mit Butter/Ghee oder Kokosöl schwenken) ergeben sich verschiedene Geschmacksrichtungen und es werden Anti-Pilz-Mittel eingebaut. Lecker ist auch die Zugabe von Sonnenblumenkernen oder anderen Kernen.