

Gesundheitstreff EULE



Vinschgauer Fladen

Rezept nach Erika Richter, EBZ-Lehrküche, 56112 Lahnstein

<u>Zutaten:</u>	250 g	Dinkel
	250 g	Roggen
	200 g	Wasser
	100 g	Sahne
	100 g	Schmand (kann auch weggelassen werden, evtl. Wasseranteil erhöhen)
	40 g	Hefe
	10 g	Vollmeersalz (nicht jodiert, nicht fluoridiert)
	5 g	Fenchelsamen
		Streumehl

Zubereitung:

Getreide mit dem Fenchelsamen fein mahlen.

Getreide in eine Schüssel geben, Hefe in 100 ml Wasser verrühren, in der Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineingeben und mit etwas Mel zu einem dicklichen Brei verrühren.

15 Minuten gehen lassen.

Das restliche Wasser, Sahne, Schmand und das Salz zugeben und alles 10 Minuten kneten.

Streumehl auf die Arbeitsplatte streuen, 80 g schwere Teigstücke abwiegen und zu Fladen formen. Auf ein gefettetes Backblech (**nicht zu dicht**) setzen. Mit einer Blumenspritze gut anfeuchten und in einen Plastiksack schieben, fest hineinpusten und gut verschließen. 20 Minuten gehen lassen. Fladen aus dem Sack nehmen und in einem vorgeheizten Backofen bei 250 Grad ca. 25 Minuten backen.

Tipp:

Man kann auch nur 10 g Hefe nehmen, dafür die Gehzeit über mehrere Stunden verlängern.

Man kann auch die Fladen in den kalten Backofen schieben – die Backzeit verlängert sich dann entsprechend.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com