

Gesundheitstreff EULE



Döner-Fladen

Zutaten:

600 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
330 ml	Wasser
1 Würfel	Hefe
1 TL	Honig
2 TL	Salz
2 TL	Olivenöl

Zubereitung:

Im Mehl in der Schüssel eine kleine Vertiefung machen, Hefe hineinbröckeln mit einem Teil des Wassers verrühren und 15 Minuten stehen lassen. Dann restliche Zutaten dazugeben und gut kneten.

8-10 Fladen formen ca. 1 cm dick und auf zwei Backblechen verteilen. Bei niedrigster Stufe im Backofen 30 Minuten gehen lassen. Danach rausnehmen und den Ofen auf 200° C vorheizen. Fladen einschieben und in 10 Minuten fertig backen.

Etwas abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer eine „Tasche“ reinschneiden und beliebig füllen.