



Fladenbrot

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 1h 30min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Wasser	370 ml
Zucker	10 g
Hefe, frisch	25 g
Weizenmehl, Type 550	510 g
Olivenöl	25 ml
Salz	2 TL
Öl zum Einfetten	1 EL
Eier	1 St.
Sesam, weiß	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. 370 ml lauwarmes Wasser und Zucker in den Mixbehälter geben. Hefe hineinbröckeln und alles mit eingesetztem Messbecher 3 Min./Stufe 1/37 °C erwärmen. Mehl, Olivenöl und Salz zugeben und mit eingesetztem Messbecher mit der Teigknet-Taste 2 Min. kneten.
2. Eine Schüssel mit Öl bestreichen und den klebrigen Teig mithilfe des Spatels in die Schüssel füllen. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und Teig ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig mithilfe des Spatels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit leicht bemehlten Händen zu einem Fladenbrot formen.
4. Ei mit 20 ml zimmerwarmem Wasser verquirlen, Teig damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Brot ca. 15 Min. backen, bis es leicht gebräunt ist. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine mediterrane Variante knete klein geschnittene Oliven oder getrocknete Tomaten unter den Teig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2208 kcal
Kohlenhydrate	384 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	42 g