



# Naan-Brot

Zeit gesamt  
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	225 g
Salz	1 TL
Backpulver	1 TL
Wasser	150 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Alle Zutaten für das Naanbrot zu einem Teig verkneten und 4 gleich große Kugeln formen, abdecken und ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Nun ausrollen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2–3 Minuten ausbacken.

Viel Freude beim Genießen!

Die 3 Key Facts

1. Reich an Vitamin A / wirkt regenerierend
2. Vitamin E unterstützt die Abwehrkräfte
3. Bekämpft Viren dank ätherischer Öle

Tipp: Das Naan-Brot passt gut zu [Hokkaido-Linsen-Cashew-Curry-Eintopf](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	788 kcal
Kohlenhydrate	156 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	3 g