

Pita, Fladenbrot

Anzahl Personen: 4 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
500 g	Dinkel	fein mahlen
1 Päckchen	Trockenhefe	
3 EL	Olivenöl	
1.5 KL	Salz	
3 dl	Wasser, lauwarm	

Anleitung

1. Die ersten vier Zutaten zusammen vermischen. Wasser zugeben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig kneten (10 Min.) der nicht mehr klebt. Zugedeckt um das Doppelte gehen lassen (ca. 1 Std.).
2. Nochmals kurz durchkneten. Den Teig in 8 - 10 gleich grosse Stücke teilen. Kugeln formen und 1/2 cm dicke Kreise (Handgross) ausrollen; auf Backtrennpapier legen. Decken mit einem feuchten Tuch (wichtig) und nochmals 20 Min. gehen lassen.
3. Ofen auf 250°C vorheizen, **Backbleche drinnen lassen!**
4. Die Fladen mit dem Backtrennpapier auf die heissen Bleche ziehen und 5 - 10 Min. backen. Die Fladen sollten nicht braun werden sondern hell und weich bleiben.
5. Herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Die Pitabrote von einer Seite her sorgfältig in der Mitte aufschneiden oder halbieren und mit Falafel, Gemüse und Sauce füllen.

Tipp: Dieses Brot kann auch mit einem halben Würfel Frischhefe zubereitet werden. Vorgehen siehe "Pizzateig".

