



Aanand Chapati/Fladenbrote (VEGI)

Zutaten für 4 Personen

- 100g Vollkorn und 100g Weissmehl (oder 200g Chapatimehl)
- 1 EL Öl, aber kein Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze Backpulver (optional)

Vorbereitung

1. Zutaten in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden
2. Lauwarmes Wasser dazugeben und kneten, der Teig sollte elastisch sein aber nicht zu trocken und nicht zu nass. Die Menge Wasser beträgt ca. 140ml
3. Den Teig danach 15 Min ruhen lassen

Anleitung (Dauer: ca. 30 Min)

1. Eine grosse Bratpfanne sehr heiss werden lassen (ca. Stufe 8 von 10)
2. Den Teig rollen und die Rolle in mehrere ca. Pingpong-Ball grosse Stücke schneiden
3. Die Teigbälle dünn ausrollen und danach in der heissen Pfanne ohne Öl ausbacken
4. Ein Teigfladen ist fertig wenn er beidseitig mittelstark gebräunt ist, man sollte die Fladen ca. alle 10 Sekunden wenden
5. Von grösster Wichtigkeit ist, dass die fertigen Fladen auf einem Rost gelagert werden und man sie auch nicht aufeinanderstapelt. Der Grund ist, dass ein heisser oder warmer Fladen bei Berührung mit einer festen Unterlage sofort weich/feucht wird