

REZEPT

CANJEERO (FLADENBORT)



Küchenmaterial

Schüssel, Löffel, Messer, Schneidebrett, Messbecher, Schwingbesen, Geschirrtuch, Schöpfkelle, Bratpfanne, Pfannenwender



Zutaten für 2 Personen

200 g Ruchmehl
200 g Weissmehl
1 TL Salz
10 g Hefe
1 TL Zucker
350 ml Wasser

Zubereitung

Die zwei Mehle und das Salz in einer Schüssel zusammenmischen.

Hefe mit Zucker und lauwarmen Wasser mit einem Schwingbesen gut verrühren.

Hefe-Wasser-Mischung zum Mehl dazugeben. Alles zu einer weichen Masse verrühren. (Falls nötig noch etwas lauwarmes Wasser begeben).

Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und für 30 min ruhen lassen.

2 EL Öl

Öl in eine Bratpfanne geben und mit einer Schöpfkelle in einer kreisenden Bewegung den Teig in der Pfanne verteilen. Nach ca. 2 min wenden und die andere Seite auch goldbraun braten.¹ Fladenbrot rausnehmen und abkühlen lassen.

Gut zu wissen:

¹ Die Fladenbrote kannst du in einer süssen Variante mit Datteln, Bananen, Kaki, Kiwi oder Orangen geniessen. Natürlich passt auch eine herzhaftere Variante mit Gemüse wie Kabis, Lauch, Rübli, Spinat oder Zwiebeln. Am besten schneidest und kochst du das Gemüse, wenn der Teig in der Pfanne brät.



Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)
- [GORILLA Unterrichtseinheiten: Interkulturelles Kochen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

