



PIN

DRUCKEN

## Das beste Keto Fladenbrot der Welt!

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Brot & Gebäck**Küche: **Orientalisch**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Koch-/Backzeit
8 Portionen	10 Minuten	35 Minuten

Zart-fluffiges, aromatisches Fladenbrot ohne Gluten – einfach Genuss pur! Willkommen im Himmel 😊

### Zutaten

- 25 g **Bambusfasern**
  - 30 g **Eiklarpulver**
  - 45 g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis von DM)
  - 140 g **Mandelmehl** (nicht entölt!)
  - 1 Packung Weinsteinbackpulver
  - 2 Päckchen Trockenhefe (für den "brotigen" Geschmack)
  - 1 TL Salz
  - 1 EL Olivenöl
  - 400 ml warmes Wasser
  - 3 EL Apfelessig
  - 1 EL Olivenöl zum Bestreichen
  - je 1 TL **Schwarzkümmel**, Oregano und Sesam zum Bestreuen
- 

## Zubereitung

Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem homogenen, weichen Teig mixen.

Der Teig ist relativ weich und klebrig. Teig etwa fünf bis 10 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig entweder 5 bis 6 gleich große Kugeln formen, diese auf ein Backpapier legen und mit feuchten Händen flach drücken, oder alternativ in **2 kleine rechteckige Backformen**, mit Backpapier ausgelegt, drücken. Den Teig mit angefeuchteten Fingern bzw. Handballen gleichmäßig flach drücken. Darauf achten, dass der Teig auch in den Ecken schön verteilt ist.

Nicht wundern – der Teig wird sehr dünn plattgedrückt und ist nur rund 1cm hoch. Das Brot geht aber beim Backen schön auf.

Die Teigoberfläche mit wenig Olivenöl bepinseln und mit Schwarzkümmel, Oregano und Sesam bestreuen.

Im Backrohr circa 20 bis 25 Minuten backen, bis die Brötchen eine schöne,

goldbraune Farbe angenommen haben. Bbei mir benötigen sie exakt 22 Minuten bis zur perfekten Bräune.

(Die Backzeit verkürzt sich bei der Minifladenbrot-Variante etwas.)

Nach Ende der Backzeit aus dem Backrohr nehmen, aus den Formen heben und idealerweise auf einem Gitter abkühlen lassen. Guten Appetit!