



Brötchen oder auch „Lieberling“

alias VeggiReggis köstliches, superschnelles Fladenbrot

Brot? Dem habe ich vorne ein ganzes Kapitel gewidmet. Natürlich muss niemand ganz ohne auskommen – ich habe den „Lieberling“ erfunden, und genau das ist er auch. Lieblingsbeilage, am besten noch warm. Super für Gäste!

2 große Tassen Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
1 Tasse Kleie (muss nicht sein, macht den Teig aber lockerer und ist mega gesund)
oder 2 Tassen Mittelmehl Typ 1050 (Dinkel oder Weizen)
1 Tasse Kleie (s. oben, die Sache mit „mega gesund“)

Wasser

Diese Menge ergibt bei mir 6 Stück.

Mehl mit einem 1/2 Teelöffel **Salz** vermischen und mit Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Kräftig schlagen, bis sich Luftblasen bilden.

Blech mit Backpapier auslegen, in den Ofen geben und auf 180°C (Umluft) erhitzen. Wenn 180°C erreicht sind, das heiße Blech herausnehmen (Vorsicht! Sehr heiß, Topflappen verwenden) und den Teig löffelweise aufs heiße Backblech geben. Wieder in den Ofen, 35 Minuten backen – fertig.

Lässt sich auch super mit **Gewürzen** variieren: Einfach **Kümmel**, **Curry** etc. in den Teig oder getrocknete **Kräuter** darüber geben.

Ach, dieser herrliche Duft, der durch die Küche strömt ...

Die Fladen sollten immer am gleichen Tag gegessen werden (länger halten die bei uns auch nicht). Ein wirklich einfaches Rezept, das sehr schnell geht – die Fladen kann man immer frisch machen. Auch wenn mal kein Brot zu Hause ist oder Gäste kommen – einfach Lieberlinge backen.

*Vollkornmehl
oder 1050er Mehl
Kleie*