

SCHNELLES PFANNENBROT

MIT NATURJOGHURT

ZUTATEN

Für 1 Stück:

50 g Vollkornmehl

1 Prise Backpulver

1 Prise Salz

50 g Naturjoghurt

1 EL Rapsöl

Zum Verfeinern:

getrockneter Oregano

Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verrühren, sodass ein kompakter Teig entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Teig kurz durchkneten und mit einer Teigrolle zu einem Fladen ausrollen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Teig auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Wer möchte, kann getrockneten Oregano und Knoblauchpulver in den Teig geben.



gut sättigend



passt gut zu Salaten, Bowls oder Curry

