



DIE DIÄTOLOGIN

SARAH HÖDL, BSC

ZUTATEN:

120 ml lauwarmes Wasser

4 g Trockengerm

1 TL Zucker

1 EL Öl

60 g Joghurt

300 g Mehl

Prise Salz

4 Knoblauchzehen

10 g Butter

Sesam zum Bestreuen



NAAN BROT



4 Portionen



5 Minuten

+ 45 Min.*

ZUBEREITUNG:

1. Zucker sowie Trockengerm in das lauwarme Wasser einrühren, abdecken und bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten stehen lassen
2. In der Zwischenzeit die Knoblauchbutter zubereiten: Butter und gepressten Knoblauch vermengen
3. Mehl, Olivenöl, Salz und Joghurt in eine Schüssel geben
4. Germgemisch hinzufügen und gut durchkneten
5. Teig an einem warmen Ort bzw. im Ofen bei ca. 40 Grad 30 Minuten rasten lassen
6. Nach der Ruhezeit kleine Kugeln formen und zu Fladen ausrollen
7. nun in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig rausbacken (das Brot geht auf und wird goldgelb)
8. Mit der Knoblauchbutter bestreuen und mit Sesam toppen



Infos

Die Herstellung geht Ruck Zuck, die Wartezeit dauert etwas länger! Aber man wird mit einem super fluffigen Brot belohnt!

*Wartezeit



office@die-diaetologin.at



www.die-diaetologin.at