



Naan Brot

www.praxis-ernaehrung.de

Dipl.oec.troph. Anja Roth

Zutaten	Zubereitung
75 ml Milch 1 TL Zucker 1 TL Trockenhefe	75 ml Milch lauwarm erwärmen und mit 1 TL Zucker sowie 1 TL Trockenhefe verrühren
250 g VK-Mehl ½ TL Salz 1 EL Öl 75 g Naturjoghurt 1 Ei	250 g Mehl, ½ TL Salz und „Hefemilch“ mischen. Anschließend 15 Minuten ruhen lassen 1 EL Öl, 75 g Joghurt und 1 Ei zugeben. Die Teigzutaten mit einem Kochlöffel verrühren. Dann mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten.

Den Teig für das Naan-Brot mit einem Küchentuch abdecken und im 50 °C warmen Ofen gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig nach dem Gehen auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten. Anschließend zu 6 Kugeln formen und diese nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Die Kugeln zu ca. ½ cm dünnen ovalen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Brotfladen darin bei starker Hitze nacheinander von jeder Seite 1-2 Minuten goldbraun backen. Wenn das Brot Blasen wirft, wenden und von der anderen Seite backen.