

Naan-Brote



Zutaten:

- 100 g Naturjoghurt
- 60 g Rapsöl
- 75 g Milch 1,5 % Fett
- 200 g Vollkornmehl
- 100 g Weizenehl Typ 550 oder Dinkelmehl Typ 630
- 5 g Hefe
- Kräuterbutter



Gewürze:

½ TL Jod-Salz



6-8 kleine Brote



120 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer der Kräuterbutter 10 Minuten lang miteinander verkneten.
2. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. (ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur oder mehrere Stunden im Kühlschrank.)
3. Den Teig in 6-8 Portionen teilen, zu Kugeln formen und diese ausrollen.
4. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten backen.
5. Noch warm mit Kräuterbutter bestreichen.

Rezeptvariation:

Lässt sich sowohl mit Weizen-, als auch mit Dinkelmehl backen.

Sauerteigreise oder eine lange Gehzeit im Kühlschrank bringen extra Geschmack und eine bessere Bekömmlichkeit in den Teig.

Tipps:

Passt gut zu Linsencurry, Linsen Dahl und indischem Hähnchencurry



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Naan-Brote



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	263,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	11,4 g 1,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	33,2 g 1,8 g
Protein	6,6 g
Ballaststoffe	3,9 g