

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.



## **Fladenbrot mit Leinsamen**

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet.

Ohne Weizen, ohne Milchprodukte, auf Wunsch glutenfrei

150 g helles Dinkelmehl

50 g Reismehl

1 TL Salz

50 ml Olivenöl

100 ml Wasser

Ganze Leinsamen oder Kümmel oder Rosmarin (oder andere Samen und Kräuter)

Das Dinkelmehl, das Reismehl und das Salz in einer Schüssel mischen.

Dann das Olivenöl mit dem Wasser verquirlen und zum Mehl geben, gut mischen, zu einem weichen Teig verarbeiten und 30 Minuten ruhen lassen.

Auf den gewählten Samen oder Kräutern zwei hauchdünnen Fladen auswallen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen, mit je einem Fladenteig belegen und bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen 15 Min goldbraun backen.

Dann beliebig grosse Fladenbrote brechen.

Tipp:

Zum Apéro oder als feinen Snack zwischendurch servieren.

Hinweis

Das Dinkelmehl kann durch ein glutenfreies Mehl ausgewechselt werden.