

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Blumen-Focaccia

500g helles Dinkelmehl
½ Würfel Hefe
2 TL Salz
1 TL Reissirup
2 EL Olivenöl
320 ml lauwarmes Wasser

Zum Dekorieren:
3-5 schwarze Oliven, in Ringe geschnitten
1 Schalotte, in Ringe geschnitten
7 Zweige Rosmarin
7 Zweige Thymian
1-2 TL Chiasamen
Grobkörniges Meersalz

Die Hefe zerbröseln zum Mehl geben, dann die restlichen Zutaten bis und mit dem lauwarmen Wasser dazu geben. Alles 15 Min. zu einem glatten, eher flüssigen Teig kneten. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Das Backblech mit Backpapier belegen und das Backpapier mit 4 EL Olivenöl einpinseln. Dann den Teig auf das Backpapier geben. Falls der Teig zu klebrig ist, kannst du ein wenig Olivenöl in deine Hände geben und auf dem Teig verteilen, so kannst du ihn leicht aus der Schüssel lösen und gut auf dem Backblech verteilen. Den Teig von Hand auseinanderziehen, sodass er fast das ganze Backblech füllt. Mit den Fingern kleine Löcher formen und dann die Focaccia mit den übrigen Zutaten dekorieren. Zum Schluss ganz nach Geschmack das Meersalz drüber verteilen.

Die Focaccia nochmals für 30 Minuten aufgehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad rund 20 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein grüner Salat. Die Focaccia ist aber auch ein tolles Apéro und kommt auch in der Snackbox sehr gut an.