

Brot vom Blech „Focaccia-Art“

(1 Blech)

Menge	Zutat
250 g	Magerquark
2 EL	(Mineral-)Wasser
1	Ei
4 EL	Rapsöl
1 TL	Jodsalz
300 g	Vollkornmehl
1 Päckchen	Backpulver

So wird's gemacht:

- Quark mit Wasser, Ei, Öl und Salz verrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und mit der Quark-Öl-Mischung zu einem glatten Teig kneten; abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf die Größe eines Backbleches ausrollen.
- Backblech mit Backpapier auslegen (oder mit Öl bestreichen).
- Den Teig darauflegen und mit den Fingern mehrere Vertiefungen hineindrücken.
- Anschließend mit Öl bestreichen, nach Belieben Kräuter (z. B. Rosmarin) darüber streuen und goldbraun backen. Backzeit ca. 20 Minuten.
- Fladenbrot, in Streifen geschnitten, passt z. B. zur Suppe oder zu Aufstrich/ Dip.

Tipp zur Zubereitung:

Wird Tomatenmark (ca. 100 g) mit einer kleinen, fein gewürfelten Zwiebel, geriebenem Käse (ca. 50 g), Sonnenblumenkernen (ca. 30 g [≙ 2 EL]), Salz, Pfeffer und Oregano (ca. 2 EL) vermengt und die Masse auf den Teig gestrichen, entsteht blitzschnell ein Pizzabrot.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen