

Pfannenbrötchen Pfannenbrot?

Dauer: 40 Minuten Portionen: 12 Stück



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Mehl	Gewürze	Zusätzliches
	500 g Vollkornmehl	9 g Salz	1 Päckchen Backpulver
		Kräuter (frisch oder trocken):	200 g Naturjoghurt oder Joghurt-Alternative
		12 g Dill	6 El Olivenöl
		12 g Minze	200 ml Wasser
		12 g Petersilie	



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Vollkorn reduziert das Risiko für Diabetes, Herz – Kreislauf – Erkrankung und wirkt sogar positiv auf die Lebensdauer. Auch enthält Vollkorn mehr Ballaststoffe, Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin B1, E und Folsäure im Vergleich zu Weißmehl. **!!!**



Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen und fein schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten.
3. Der Teig ist genau richtig, wenn er nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.
4. Den Teig mit etwas Mehl bestreuen und 12 gleichgroße Teigkugeln formen.
5. Die Teigkugeln richtig plattdrücken, sie sollten nicht dicker als 1 cm sein.
6. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Achtung: nicht zu heiß werden lassen!
7. In der Pfanne von jeder Seite goldbraun braten.