



CHEFKOCH.DE

Tünnbröd

schwedisches Brot - reicht für 14 Stück

Die Hefe zerbröckeln und in eine Teigschüssel füllen. Die Butter schmelzen und die Milch zur Butter fügen. Etwas von der Mischung zur Hefe geben und sie damit auflösen. Nun alle anderen Zutaten in die Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit einem Tuch bedeckt muss der Teig an einem warmen Ort ca. 50 Minuten ruhen.

Anschließend auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig in 14 Stücke teilen und jeden Stück zu einem runden Brötchen formen. Mit der Hand flach drücken und mit dem Nudelholz zu etwa 1/2 cm dicken Fladen ausrollen. Überschüssiges Mehl von den Fladen abklopfen.

Eine Bratpfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten backen. Mit einem Tuch abgedeckt zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.

Tünnbröd hat wenig Kalorien.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /

Zutaten für 1 Portionen:

25 g Hefe
50 g Butter
½ Liter Milch
½ TL Salz
30 g Zucker
2 EL Rübenkraut
½ TL Hirschhornsalz
100 g Mehl (Weizenvollkorn)
100 g Mehl (Roggenmehl)
Mehl für die Arbeitsfläche

Verfasser: Dianasaft