



# Vollkorn: voll gesund

KW 09 

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- ½ Würfel frische Hefe
- 230 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ TL Salz, nach Belieben Oregano
- 120 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Crème Fraîche
- 3 EL Schnittlauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Belag: 100 g Gouda & 4 - 6 Champignons, etwas frischer Thymian ODER 100 g Speck (gewürfelt) & 1 Zwiebel



## ACHTUNG

Nicht alle dunklen Brote sind aus Vollkorn. Häufig bekommen die Brote durch die Zugabe von Malzsirup eine dunkle Farbe. Das vermittelt den Anschein, dass es sich um ein gesundes Vollkornbrot handelt.

## DEINE ANPASSUNGEN:

SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER



## ZUBEREITUNG RAHMFLADEN WIE VOM MITTELALTERMARKT

1. Für den Teig: Hefe mit 120 ml lauwarmem Wasser übergießen. Kurz warten bis die Hefe Bläschen schlägt.
2. Dann das Mehl, Olivenöl und Salz untermischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten und für mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Crème Fraîche mit dem Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Champignons und Zwiebeln fein schneiden.
4. Backofen auf **180°C Umluft** vorheizen. Teig in 4 Stücke teilen und ovale Fladen ausrollen. Mit der Creme bestreichen und mit Frühlingszwiebeln und Topping Deiner Wahl belegen. Rahmfladen ca. **20 Minuten backen**.

*guten Appetit*