



Zutaten 2 Portionen

🖊 = Kotányi Produkte

Fladenbrot

600 g Glattes Dinkelvollkornmehl7 g Trockenhefe

1 TL Rohrohrzucker

1 EL Öl

300 ml Warmes Wasser

2 TL Meersalz jodiert fein

Hummus

120 g Vorgegarte Kichererbsen

1 EL Tahin1 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Z EE Ziti Oliolisa it

1 Prise

✓ Paprika edelsüß spezial

1 Prise Cayennepfeffer

gemahlen

Etwas Wasser

Knoblauch-Hummus mit Fladenbrot

Ō 60−90 Min ♀♀♀

Zubereitung

- 1 Für das Fladenbrot Mehl in eine Rührschüssel sieben. Mit Trockenhefe, Salz, Rohrohrzucker und Öl kurz durchmischen. Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Zugedeckt für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig zu Kugeln formen. Die Kugeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und nochmal 30 Minuten gehen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 4 Die Kugeln in 2-3 cm dicke runde Fladen ausrollen und für 10 Minuten bei 200 °C Heißluft backen. Die fertigen Fladenbrote aus dem Backofen nehmen und mit einem Geschirrtuch zudecken.
- 5 Für den Hummus die vorgegarten Kichererbsen mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, gemahlenem Cumin, Paprika und Cayennepfeffer mit einem Pürierstab fein pürieren. So viel Wasser hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Den Hummus kalt servieren und mit frischem Fladenbrot genießen.

