

Rezept

Sesamfladen ohne Mehl

Ein Rezept von Sesamfladen ohne Mehl, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Reismehl und Mehl zum Arbeiten	100 g Maismehl
50 g Maisstärke	2 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Salz	1 Pck. glutenfreie Trockenhefe
1 EL Honig	125 ml Milch
2 EL Öl	1 Ei (M)
2 EL heller Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 8 g F, 7 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Reismehl, Maismehl und Maisstärke mit Johannisbrotkernmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Trockenhefe mit 125 ml lauwarmem Wasser und Honig verrühren. Die Milch erwärmen, mit der angerührten Hefe und dem Öl zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, nicht zu festen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf wenig Mehl durchkneten und in sechs gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke leicht ausrollen, zu runden Fladen formen und auf die Backbleche legen. Das Ei mit 1 EL Wasser verrühren. Die Fladen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Die Sesamfladen im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.