Rezept

Wolken-Fladenbrot

Ein Rezept von Wolken-Fladenbrot, am 28.05.2025

Zutaten

2	Eier (M)
60 g	Doppelrahmfrischkäse
1 TL	Backpulver
	Salz
¼ TL	getrockneter Oregano
1 EL	Schwarzkümmel (ersatzweise 1 EL Sesam oder 1 TL Zatar)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 15 g F, 10 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen. Eiweiße und 1 große Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu Eischnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Oregano zwischen den Finger pulvrig zerbröseln und ebenfalls unterrühren. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben, das Backpulver durch ein feines Sieb daraufstreuen und alles sorgfältig untereinanderheben.

2. Die Teigmasse in zwei Portionen mit reichlich Abstand zueinander auf das Backblech geben. Jedes Teighäufchen mit einem Löffel zu einem gleichmäßigen Kreis mit ca. 20 cm Ø ausstreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Fladenbrote im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen, anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.