



Bregenz 2014

Nane Lavasch (Persien)

Dauer 45 min

Rezept ergibt zu zweit ca. 6 Stück

Zutaten

1,5 Mehl
1,5 kg Vollkornmehl
1,5 l Wasser
10 Päckchen Trockenhefe
Salz
Zucker
Öl zum Formen

Arbeitsmaterial

Messbecher /Waage
Rührschüssel
Nudelholz
u.U. geölte Kieselsteine

Rezept

150g Mehl
150g Vollkornmehl
150-200ml Wasser
1Päckchen Trockenhefe
Prise Zucker
1,5 TL Salz

Zubereitung

Hefe im warmen Wasser mit Prise Zucker auflösen
Zutaten verrühren und mindestens 20 min kneten je länger desto besser
ggf. Wasser hinzufügen, Teig muss nicht weiter gehen
In 6 Kugeln formen und mit Öl benetzen
Teig ausrollen, mit einer Gabel einstechen und von Hand zu Hand werfend dehnen
Auf ein geöltes Ofenrost drücken und 3 min backen
wenden, mit Polster zusammendrücken und weitere 3 min backen
Alternativ kann der Fladen auf heißen, geölten Kieseln gebacken werden
Wichtig: Der Ofen muss sehr gut vorgeheizt sein (ca.300 °)

Zeit

5 min Zutaten abwiegen und verrühren
20 min kneten
5 min ausrollen und werfen
10 min backen
= **45 Minuten**

(Helmut Oesting)