



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Pita Brot Rezept - Perfekter Begleiter für Hummus

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
1 Stunde	5 Minuten	Schwierig	10 Brote

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
400 ml	Wasser
10 g	Trockenhefe
2 TL	Zucker
400 g	Weissmehl
100 g	Vollkornmehl
2 TL	Salz
2 EL	Olivenöl

1. Die Hefe und einen Teelöffel Zucker mit 100 ml warmem (aber nicht heissem!) Wasser gut vermischen. Stehen lassen, bis die Oberfläche mit Schaum bedeckt ist.
2. Die beiden Sorten Mehl zusammen mit dem restlichen Zucker und Salz in einer grossen Schüssel vermischen.
3. Das Olivenöl zusammen mit der Hefe-Wasser-Mischung zum Mehl geben und mit den Fingerspitzen vermischen. Vom restlichen Wasser soviel begeben, bis der Teig weich ist, aber nicht zu fest klebt.

4. Den Teig auf einer sauberen Oberfläche für ungefähr 10 Minuten kneten (oder in der Küchenmaschine etwas weniger lang). Der Teig sollte glatt und elastisch sein.
5. Eine mit Olivenöl eingefettete Schüssel platzieren und den Teig darin wenden. Über Nacht in den Kühlschrank stellen oder bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ungefähr 1.5 Stunden).
6. Den Teig in ungefähr 80 g schwere Bälle teilen, mit einem feuchten Handtuch abdecken und für 10 Minuten ruhen lassen.
7. Auf einer bemehlten Oberfläche auf eine Dicke von ungefähr 5 mm rund auswallen. Die Dicke sollte unbedingt einheitlich sein. Mit einem feuchten Handtuch abdecken und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.
8. Den Backofen auf die maximal Temperatur (vorzugsweise mit Umluft) vorheizen. Ein Backblech in die Ofenmitte schieben.
9. Den Teig von der Oberfläche nehmen und umdrehen (so, dass die Seite, die auf der Oberfläche war, jetzt oben ist). Backen, bis sie sich aufblasen, vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in einem Handtuch einwickeln, damit sie warm bleiben. Die Backofentüre sollte dabei so wenig wie möglich geöffnet werden, damit die Hitze nicht entflieht.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
196 kcal	3 g	41 g	6 g