



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



Finnisches Kartoffel-Fladenbrot (Perunarieska) Rezept - Eine Alternative zu Pancakes

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
20 Minuten	15 Minuten	Einfach	3 - 4 Fladenbrote

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
300 g	Kartoffeln (mehligkochend)
100 g	Vollkornmehl
1 Stück	Ei
1 Prise	Salz
	Butter

1. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser, bei mittlerer Wärme, für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind.
2. Die Kartoffeln kurz abkühlen lassen, die Haut entfernen und mit dem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree zerquetschen.
3. Den Backofen auf 220° C vorwärmen (Ober- und Unterhitze).
4. Alle Zutaten mit dem Kartoffelpüree in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen.
5. Ein Blech mit Backpapier auskleiden und runde Fladenbrote aus der Mischung formen. Mit einer Gabel einstechen und für 15 Minuten backen, bis sie leicht knusprig sind.
6. Aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller geben. Ein Stück Butter auf den Fladenbrot schmelzen lassen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
203 kcal	6 g	32 g	6 g