



Fladenbrot mit Zwiebelcreme

Zutaten Brot:

100 g aktivierte Sonnenblumenkerne
fein gemahlen
80 g Leinsamen fein gemahlen
Salzsole nach Belieben
c a. 200 ml gefiltertes Wasser

Zutaten Zwiebelcreme:

1 mittelgroße rote Zwiebeln ge-
schält fein gewürfelt
1 EL Tamari (Rohkost Qualität)
2 EL Mandelpüree
Evtl. etwas gefiltertes Wasser bis zur
gewünschten Konsistenz



Zubereitung:

Für die Fladen alle Zutaten in einer Schüssel
zum Teig verrühren und Fladen hiervon
auf die Paraflexx Folie des Dörngerätes
geben.

Ca. 1 Std. bei unter 42 C dörren, bis
die Oberfläche angetrocknet ist.
Dann einen zweiten Einschub des
Dörngerätes mit dem Gitter auf die
angetrocknete Oberfläche legen
wenden und die Paraflexx Folie ab-
ziehen.

Die Zutaten für die Zwiebelcreme gut
verrühren und auf die Fladen nach Belieben
geben und bis zur gewünschten Konsistenz weiter
dörren.

Dieses wunderbare Rezept wurde uns von der lieben
Alexandra Skirde zur Verfügung gestellt