

# Rezept palästinensisches Fladenbrot

Zurzeit als Jesus lebte, haben die Menschen sich hauptsächlich von Brot ernährt. Fleisch war etwas sehr Wertvolles und das gab es nur sehr selten.

Zum Brot gab es meist irgendwelche Pasten wie Humus aus Bohnen oder Kichererbsen.

Wenn du selbst so ein Brot nachbacken möchtest ist hier das Rezept:

- 500 g Halbweissmehl/Weissmehl
- 3 dl handwarmes Wasser
- 0.3 dl Olivenöl
- 20 g Hefe
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und ca. 1 Stunde aufgehen lassen. Den Teig in ca. 120 Gramm Stücke aufteilen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Danach den Teig zu Fladen von 15cm Durchmesser auswallen. Mit einer Gabel gut einstechen und wieder eine halbe Stunde ruhen lassen.  
Damit keine grossen Blasen entstehen, vor dem Backen nochmals mit der Gabel einstechen.  
Im auf 230° vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.

**Guten Appetit!**

