Naan – Indisches Fladenbrot

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	15 g
Zucker	1 TL
Wasser	80 ml
Weizenmehl, Type 405	300 g
Meersalz	0.5 TL
Sonnenblumenöl	1 EL
Joghurt, natur	100 g

Zubereitung

1. Hefe in eine Schüssel zerbröseln, mit Zucker in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen und zugedeckt für ca. 10 Min. gehen lassen.

2. In einer Schüssel Mehl, Salz, Hefeflüssigkeit, Öl und Joghurt glatt verkneten. Den Teig zugedeckt für ca. 1–2 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

3. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) erhitzen. Eine Arbeitsfläche bemehlen und den Teig nochmals kneten. In 8 gleich große Portionen teilen und dünn ausrollen. Die Naan-Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und pro Seite ca. 4 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	318 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	3 g