

Nan

Zutaten:

- 200 ml lauwarmes Wasser/
Sojadrink
- 1 TL Zucker
- Backpulver
- Trockenhefe
- 500 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- etwas Zitronensaft
- Knoblauch
- nach Belieben Gewürze



Zubereitung (ca. 45 Minuten):

- Wasser/Sojadrink mit Zucker mischen, Hefe zugeben und schaumig rühren
- Mehl, Backpulver, Gewürze zusammenmischen. Knoblauch und einen Schuss Zitronensaft dazugeben
- Wasser/Sojadrink dazugeben und 10 Minuten durchkneten (je nach Konsistenz etwas Mehl/Flüssigkeit dazugeben)
- Den Teig abgedeckt ca. eine Stunde stehen lassen
- Anschließend noch einmal durchkneten, in kleine Stücke aufteilen und flach drücken
- Die Stücke in einer vorerhitzten Bratpfanne (mit Öl) goldbraun braten

