



# Frishes Fladenbrot mit Sesam

🕒 Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 6

---

## Zutaten für 4 große Fladenbrote

- 225 g Dinkelmehl type 630
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2-3 EL helle und dunkle Sesamkörner
- Oliven- oder ein anderes Pflanzenöl zum Ausbacken der Fladen in einer Pfanne

---

## Zubereitung (15-20 Minuten)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Rührgeräts 4-5 Minuten verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals 2-3 Minuten durchkneten und zu einer Teigkugel verarbeiten.
2. Den Teig im Anschluss in vier gleiche Teile unterteilen. Die einzelnen Teigteile auf einer bemehlten Fläche zu runden Fladen ausrollen und diese in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken.
3. Die Fladen danach kurz auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und am Besten noch warm servieren.

**Tipp:** Man kann mit Gewürzen verschiedene Fladenbrot-Variationen ausprobieren, indem man statt Sesam zum Beispiel Fenchelsamen, Korianderkörner oder Kümmel nimmt.