



Chappatis

Zutaten:

250 g Mehl (50% Vollkorn und 50% Weizenmehl)
Warmes Wasser, Veg./Sonnenblumen Öl, Salz,
1/2 Teelöffel

Zubereitung:

Alles in eine kleine Schüssel geben und mit etwas Wasser gut vermengen. Der Teig sollte noch eine Konsistenz haben, so dass aus dem Teig runde Fladen geformt werden können. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig nun die Fladen formen und in einer beschichteten Pfanne die Chappatis backen. (bzw. 2 x wenden, anschließend auf offener Flamme auf einem Gitter kurz wenden).

Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, der Teig sollte weder kleben noch Risse bilden. Optimal sind die Chappatis, wenn sich beim Backen eine große Blase bildet, die zwar wieder zusammenfällt, die Fladen aber schön locker macht. Die Chappatis nach Belieben mit Butter bepinseln und möglichst frisch servieren.