

FRÄNKISCHE TAPAS



panis militaris mundus römisches Soldatenbrot

Zutaten:

500 g Dinkel-Vollkorn-Mehl

1/2 TL Salz

1 TL Honig

15g frische Hefe

400 ml warmes Wasser

2 TL Olivenöl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Honig und der Hefe in der Schüssel mischen, Salz, Öl und Wasser dazu. Der Teig wird gut eine Viertelstunde lang mit einem Holzlöffel gerührt: Dann ist alles gut miteinander vermischt. Aus dem Teig lassen sich mehrere flache Laibe bilden. Diese müssen noch etwa eine halbe Stunde lang an einem warmen Ort gehen. Anschließend kommen sie nacheinander in eine heiße Pfanne, die ich nur mit ein wenig Öl ausgestrichen habe. Sind die Brote fertig, kühlen sie einfach auf einem Kuchengitter aus.