

# Chapati - Fladenbrot

## Zutaten für 12 Stück

### Für das Chapati

- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 3 EL Ghee

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunde

Salz und Mehl in eine grosse Schüssel geben, langsam das lauwarme Wasser dazugeben und vermischen. Den Teig herausnehmen und auf einer glatten Oberfläche, die mit Mehl eingestäubt ist, für etwa 6 Minuten verkneten.

Anschliessend den Teig mit etwas Wasser einsprühen, in ein Tuch wickeln und für ca 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Nach 1 Stunde nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank, kneten ihn noch einmal durch und formen daraus 12 Bällchen. Diese Bällchen stäuben Sie mit Mehl ein und rollen sie mit einem Nudelholz zu etwa 18 cm grossen, dünnen Chapati aus.

Stellen Sie eine Pfanne ( Durchmesser 20 cm ) auf den Herd und erhitzen Sie darin 1 TL Ghee. Sobald das Fett heiss ist, geben Sie den ersten Fladen in die Pfanne. Lassen Sie ihn von jeder Seite 2-3 Minuten anbräunen. Fertig ist Ihr Chapati.

### **Nährwerte pro Chapati**

Kalorien: 89 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 3 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/chapati.html>