



# Die Mehlkiste

... hat alles was Sie zum Backen brauchen.

## Rezept des Monats März 2009

### Vollkornfladen mit Flocken

#### Zutaten:

150	g	gemischte Flocken (z.B. unser Flockenmix)
320	ml	kochendes Wasser
30	g	Leinsaatschrot oder Leinsaat, ganz
<b><u>Teig:</u></b>		
350	g	Dinkelvollkornmehl
2	gestr. TL	Salz
20	g	frische Hefe
30	g	Zuckerrübensirup
30	ml	Wasser lauwarm
<b><u>Zum Bestreichen:</u></b>		
1		Eiweiß
1	Prise	Salz
		etwas Wasser
<b><u>Zum Bestreuen:</u></b>		
2	EL	Leinsamen
2	EL	gemischte Flocken (z.B. unser Flockenmix)

1. Die Flocken in eine Schüssel füllen, mit den 320 ml kochendem Wasser übergießen, damit die Flocken aufquellen. Anschließend leicht abkühlen lassen.
2. Hefe in den 30 ml Wasser auflösen.
3. Für den Teig Dinkelvollkornmehl, Salz, Leinsaat, Hefe, aufgequollene lauwarme Flocken mit eventuell vorhandener Restflüssigkeit und dem Sirup sorgfältig vermischen. Mit dem Handrührgerät mit Knethaken erst kurz auf kleinster Stufe und anschließend auf höchster Stufe in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen bis er sich sichtlich vergrößert hat.
5. Den Teig aus der Schüssel nehmen, noch mal kräftig durchkneten und zu einer Rolle formen. Die Teigrolle in 8 gleich große Portionen aufteilen. Die Portionen einzeln ebenfalls zu Rollen von ca. 15 cm Länge formen und anschließend mit den Händen flach drücken, so dass sie ca. 6 cm Breit sind.
6. Den Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals ca. 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
7. Die Teigfladen mit einem Messer 2-3 Mal quer einschneiden (nicht drücken, das Messer ca. 0,5-1 cm tief durch den Teig führen, das Messer dabei leicht schräg halten).
8. Das Eiweiß mit Salz und Wasser verschlagen. Die Teigfladen mit der Mischung bestreichen und dann die eine Hälfte mit Leinsaat, die andere Hälfte mit Flocken bestreuen.
9. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 10 Minuten auf 220°C backen, anschließend die Temperatur auf 200°C runterdrehen und weitere 15-20 Minuten backen. Die Fladen nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen.

Ober-/Unterhitze: 220°C – 200°C (Umluft 180°C)  
Backzeit: 25 – 35 Minuten

Dem Teig kann je nach Belieben noch 2 gestrichene TL getrocknete Kräuter (z. B. Koriander) beigelegt werden.

#### **Öffnungszeiten:**

**Montag – Freitag** 15:00 – 18:00 Uhr  
**Zusätzlich Mittwoch** 9:30 – 12:30 Uhr  
**Samstag** 9:00 – 12:00 Uhr

**Brückenstr. 2 – 6, 41516 Grevenbroich**  
**Tel.: 02181/2279-0 Fax: 02181/2279-40**  
**www.muehle-kottmann.de**