

Chapatis

ZUTATEN FÜR 8 STK.

Zutaten:

- 300 g Dinkel Vollkornmehl, fein gemahlen
- 160 g Wasser
- 60 g Olivenöl
- 1,5 TL Salz
- 1 x Kokosöl oder Ghee (flüssig)



So wird gemacht:

- Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 15 min ruhen lassen.
- Kleine Kugeln formen und ca. 3 mm dünn auswallen.
- Je nach Herd, Bratpfanne auf mittlerer bis zweithöchster Stufe vorwärmen.
- Erst ohne Fettstoff leicht anbacken.
- Sobald sich die Oberseite leicht dunkler färbt, das Chapati wenden.
- Nun die bereits leicht angebackene Seite mit Fettstoff bestreichen.
- Wieder wenden und warten, bis sich Blasen bilden.
- Bei Bedarf mit Küchentuch (siehe «Mein Tipp») nachhelfen.
- Nun die zweite Seite auch noch mit Fettstoff bestreichen.
- Wieder wenden und warten, bis sich Blasen bilden.
- Bei Bedarf mit Küchentuch (siehe «Mein Tipp») nachhelfen.
- Danach kannst du es auf einem Teller anrichten und das nächste Chapati anbraten.

Mein Tipp

Falls sich die Blasen nicht wie gewünscht bilden, kannst du mit einem feuchten Küchentuch nachhelfen, indem du das feuchte Küchentuch auf die Stelle, auf der du eine Blase haben möchtest, kurz andrückst. Dies machst du auf der noch «trockenen» Seite, nachdem du die bereits eingepinselte Seite gewendet hast.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

