

Flinke Pfannen-Fladen

glutenfreie Fladen
wie indisches Naan

4 Stück

180 g Maniokmehl
(oder 120 g Maniokmehl
+ 60 g Kichererbsen- oder Maismehl)
30 g Flohsamenschalen, fein gemahlen
200 ml Wasser
30 g (3 EL) Olivenöl
4 Prisen Salz

Optionaler Dip:

Hochwertiges Olivenöl

Salz

Hochwertige orientalische oder afrikanische
Gewürzmischung, z.B. Berbere, Ras El Hanout

Zubereitung

- Maniokmehl, Flohsamenschalen, Wasser, Olivenöl, Salz in einer Schüssel zu einem festen, elastischen Teig kneten
- Den Teig in 4 Portionen teilen, Kugeln formen
- Jede Kugel ca. 0,5 cm dick zu einem Fladen ausrollen
- Pfanne auf mittlerer Herdhitze OHNE Öl erwärmen
- Jeden Teigfladen auf jeder Seite ca. 4-5 Minuten in der warmen Pfanne ausbacken, bis die Fläche braune Röstflecken bekommt

! Tipps

- Die Fladen mit Maniokmehl ähneln im Geschmack Pizzabrötchen – sind aber durch das Ausbacken in der Pfanne besonders schnell fertig
- Kichererbsenmehl verringert den Blutzuckeranstieg und ist als Brainfood zu bevorzugen. Maismehl kann dies nicht, verleiht aber den typischen „Tortilla/Nacho“-Geschmack.
- Die Fladen schmecken lauwarm besonders gut und passen zu orientalischen Vorspeisen oder mit einem Öl-Dip: Mischung aus hochwertigem Olivenöl, etwas Salz und einer guten Prise einer hochwertigen orientalischen oder afrikanischen Gewürzmischung (z.B. Berbere oder Ras el Hanout)



Glutenfreier, kohlenhydratreduzierter Genuss mit einem Gehirn-Plus

- Glutenfreiheit unterstützt eine intakte Darmbarriere und Blut-Hirn-Schranke.
- Flohsamenschalen stärken das gesunde Darmmikrobiom (Teil des „zweiten Gehirns“) und die Verdauung. Durch die starke Wasserbindungskraft entsteht ein um ca. 30% Kohlenhydratreduzierter Teig im Vergleich mit Standard-Fladen (33 g KH/100 g statt 46 g KH/100 g).
- Je nach verwendeter Gewürzmischung als Dip (lässt sich aber auch direkt in den Teig einarbeiten), können Zusatzeffekte auf Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und/oder Stimmung erreicht werden.