

Mittagessen

Protein-Naan



LAKTOSEFREI*



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 232 kcal

Kohlenhydrate: 37 g

Proteine: 11 g

Fette: 3 g

Zutaten für 4 Stück:

- 200 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 200 g Skyr
- 1/2 TL Salz
- 10 ml hitzebeständiges Olivenöl



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Dinkelmehl mit Backpulver vermengen. Skyr (oder alternativ Magerquark) und eine Prise Salz dazugeben und alles gut durchkneten. (Sollte die Masse zu trocken sein, gib einfach einen Schuss Milch dazu!)
2. Teig in 4-5 gleich große Stücke teilen, ggfs. mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hand zu kleinen Laibchen formen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Naan Brote erst von der einen Seite, dann von der anderen, goldbraun backen.

Tipp: Toll schmeckt das Brot mit einem selbstgemachten (proteinreichen) Dip! Vegane Alternative: Nutze einfach ein Skyr ähnliches veganes Ersatzprodukt!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.