

Leckeres Mandelfladenbrot (gluten- und kuhmilchfrei)

- einfach und schnell zu machen -

Ofen auf 200 Grad vorheizen

4 Eier

100 g Chavroux Ziegenfrischkäse

- glatt verrühren

70 g gemahlene Mandeln

20 g Flohsamenschalenpulver/-flocken (z.B. Alnatura)

1 TL Backpulver

ca. ½ TL Salz (Meersalz oder Himalayasalz)

nach Wunsch weitere Gewürze oder Kräuter

optional: 50 g geriebener Käse (bei Kuhmilchunverträglichkeit z.B. Manchego)

- trockene Zutaten miteinander vermischen und in die Ei-Frischkäse-Masse unterheben
- 5 Min. stehen lassen (wird schnell dickflüssig)
- den Teig aufs Backblech giessen (runde Form)
- nach Wunsch mit Sesam oder Kümmel oder anderen Samen bestreuen
- ca. 15-20 Min. in der Ofenmitte backen bis schön braun

Variante: als Pizzaboden -> die Teigmasse gleichmässig auf das ganze Blech streichen, ca. 10 Min. vorbacken und anschliessend mit beliebigem Belag fertig backen.

Naturheilpraxis Nina Bosshard
Dipl. Naturheilpraktikerin
Traditionelle Europäische Naturheilkunde

Bioresonanztherapie, Ganzkörper-Reflexologie, Fussreflexzonenmassage, Irisdiagnose

Tel. 078 834 56 46
praxis@nina-bosshard.ch
www.nina-bosshard.ch

Zürich-Seefeld und Männedorf