

Chapati

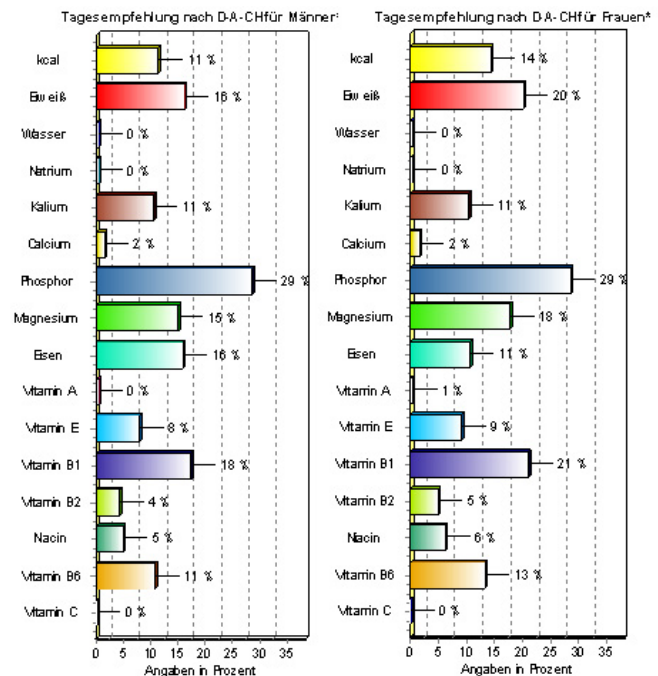
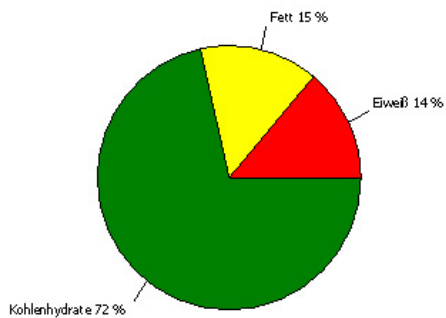
Zubereitungszeit: 60 Minuten

300 g Dinkelvollkornmehl
200 g Weizenmehl
Salz
2 El Olivenöl
Wasser

- ☞ Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen
- ☞ Kleine dünne Teigfladen ausrollen (nach Größe der Bratpfanne)
- ☞ In der leicht eingefetteten Pfanne jede Seite gut durchbacken, bis der Teig hochkommt

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation
 Energie liefernde Nährstoffe in %
 Gesamtenergie pro Person: 273 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)