

# Südosteuropa



## Zeitaufwand

Zubereitung: 20 Minuten

Gesamtdauer: 1h 20 Min

## Allergene

⚠ A (Gluten)

🥛 G (Milch)



## Zutaten

- 500 gr Mehl
- 200 ml Wasser
- 130 ml Milch
- 2 EL Olivenöl
- etwas Zucker und Salz

## Zubereitung

### Schritt 1

Germ in lauwarmer Milch auflösen und mit 1 EL Zucker und 2 EL Mehl für 15 min an einem warmen Ort zur Seite stellen.

### Schritt 2

Mehl mit Wasser und der Germ-Milch Mischung vermengen. Mit Salz und Olivenöl 10-12 Minuten zu einem glatten Teig kneten. 20 min an einem warmen Ort ruhen lassen.

### Schritt 3

Den aufgegangenen Teig in Fladen aufteilen und ca 7-5mm flach drücken oder rollen.

Die geformten Fladen für 5 min bei 180°C backen und nach der Hälfte wenden.

## Schritt 4

Die Füllung kann individuell gewählt werden. Gut passen auch: Zucchini, Karotten, Karfiol und Brokkoli, genauso wie Schinken, Paprika und Zwiebeln.

### Nährwerte pro 100g

---

Eiweiss	9durg
Fett	1g
Kohlenhydrate	55g
Kalorien	275 kcal / 1515 KJ

#### Extra-Tipp

Die Dicke von Pita ist entscheidend

Dickere = Fluffiger  
Dünner = Knuspriger

*Kalí órexí!*