

# Gerstenfladen

von Christl Kurz

1. Tag abends: 2 Tassen Sauerkrautsaft  
2 Tassen Wasser  
2 Tassen Gerste  
2 Tassen Weizen  
1 El. Honig  
2 Tl. Vollmeer- oder Kräutersalz

Sauerkrautsaft mit dem Wasser auf ca. 50° erwärmen.

Getreide nicht ganz fein mahlen, mit Honig und Salz zur Flüssigkeit geben.

10 Minuten kneten und über Nacht zugedeckt stehen lassen.

2. Tag morgens: 1 Tasse Sonnenblumenkerne  
Butter und Mehl fürs Backblech

Sonnenblumenkerne ohne Fett im Backofen 5 Min. rösten, zum Teig geben, gut einarbeiten.

Backofen auf 250° vorheizen.

Backblech mit weicher Butter bestreichen und stäuben.

Den sehr weichen Teig aufs Backblech schütten, ausstreichen 20 - 30 Min. bei 250° backen.

Dieser Fladen schmeckt besonders gut zu Obatzda.