

## **Mazze**

### Zutaten:

500 g	Weizenvollkornmehl
ca. 250 ml	Wasser
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
Mehl zum Ausrollen	
Öl für das Backblech	

### Zubereitung:

Mehl, Olivenöl, Salz und Wasser verrühren und gründlich durchkneten (2-3 Min.). Den Teig in 8-10 gleich schwere Stücke teilen, zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas 10 cm große Fladen ausrollen.

Auf das geölte Backblech oder Backpapier legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen – damit sich keine Blasen bilden -, und dann im vorgeheizten Backofen (250 °C) etwa 10 Minuten backen.

### Hinweis:

Die Mazze, wenn sie weich gegessen werden sollen, sofort servieren. Man kann sie auch im ausgeschalteten Backofen auskühlen lassen. Dann wird sie ähnlich hart wie Knäckebrot und kann luftdicht verschlossen lange aufbewahrt werden.

## **Fladenbrot**

### Zutaten:

30 g	Hefe
2 EL	Olivenöl oder weiche Butter
1 TL	Salz
300 g	Wasser
500 g	frisch gemahlene Weizenmehl

### Zubereitung:

Die Hefe (Anmerkung: als man noch keine Hefe kannte, nutzte man stattdessen Fruchtsaft, besonders von Trauben und Äpfeln) und das Salz im Wasser auflösen.

Öl oder die Butter dazugeben und verrühren.

Das Mehl dazugeben und gründlich kneten.

Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15-20 Minuten gehen lassen.

Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen, 15-20 Minuten gehen lassen.

Mit Öl bestrichen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-30 Minuten backen. (evtl. mit Sesam, Kreuzkümmel oder Mohn bestreuen)

## Hesekiel-Brot

Zutaten:

450 g	Weizenmehl
200 g	Hirsemehl
3 EL	Gerstenmehl
4 EL	Dinkelmehl
1 EL	gemahlene weiße Bohnen
1 EL	gemahlene Linsen
500 g	Wasser
20 g	Hefe
1 TL	Salz

Zubereitung:

Die Hefe im Wasser auflösen. Das fein gemahlene Getreide mit dem Salz dazugeben, vermischen und gut durchkneten.

Den Teig eine Stunde gehen lassen und danach nochmals gut durchkneten. In eine gefettete Kastenform geben und 1 Stunde gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C eine Stunde backen.