

Bannock, das Brot der Wildnis

Rezept 1

1 Btl Trockenhefe + 1 EßL Zucker in einer Tasse lauwarmen Wasser langsam auflösen. Dann mit 1 Tasse Vollkornweizenmehl vermengen und gut durchkneten. 5 Min ruhen lassen. Teelöffel Salz sowie Mehl und Wasser zuführen. Kneten bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Am Feuer warm halten. Dann wieder durchkneten. 5 Min ruhen lassen. Pfanne erhitzen. Bei wenig Hitze langsam ausbacken, ggf. mit etwas Öl. Beide Seiten Goldbraun.



Frankreich, Ardèche Ostern 2005

Rezept 2

2 Tassen Vollkorn Mehl, 2 Teelöffel Backpulver, 0,5 Teelöffel Salz, Wasser. Mehl, Backpulver, Salz gut vermischen und mit Wasser zu einem festen Teig kneten. Anschließend runde Fladen formen und in einer leicht gefetteten und heißen Pfanne goldbraun backen.



Frankreich, Ardèche Ostern 2005

Für beide Rezepte gilt:
Vor dem backen kann man in den Teig ggf. Rosinen oder Trockenzwiebeln einkneten.