VOLKOREN NAANBROOD

Wat heb je nodig voor 2 naanbroden?

100 gram volkorenmeel
4 gram bakpoeder (¼ zakje)
85 gram magere yogurt of kwark
15 gram olijfolie
1 teentje knoflook
kruiden naar smaak

Zo maak je het

1. Meng in een kom de yoghurt of kwark en de olijfolie.
2. Pers de teen knoflook en voeg deze bij het yoghurt/kwarkmengsel. Roer alles goed door.
3. Meng in een andere kom de droge ingrediënten als het meel, de bakpoeder en de kruiden.
4. Voeg de natte en droge ingrediënten samen en kneed het tot het een soepel deeg is. Laat daarna het deeg een paar minuten rusten.

5. Verwarm een grilpan of droge koekenpan op hoog vuur.
6. Verdeel het deeg in 2 gelijke delen. Strooi wat meel over het aanrecht en rol het deeg uit.
7. Bak het naanbrood in ongeveer 2 tot 3 minuten per kant goudbruin en draai het dan om.

Eet smakelijk!

Tip: Met de kruiden kan je eindeloos variëren. Onze favorieten zijn rozemarijn en tijm. Ook kan je bijvoorbeeld italiaanse- of bruschetta kruiden gebruiken. Ook zijn za'tar kruiden of komijn en paprika erg lekker! 1 naanbrood staat ongeveer gelijk aan 3 volkoren boterhammen. Wil je afvallen, bak dan 3, in plaats van 2, broden van dit recept.

Voedingswaarde per brood

Energie	245 kcal
Eiwit	8,8 gram
Koolhydraten	38,0 gram
Vet	7,8 gram
Vezels	6,1 gram
Zout	0,1 gram