



Pesto-Blume

(8 Portionen)

Zutaten

Teig:

150	g	Mehlmischung dunkel (z.B. Seitz, Hammermühle, Dr. Schär)
100	g	Reismehl
1	TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1	TL	Jodsalz
1	TL	Zucker
1/2	Würfel	Hefe, frisch
1		Ei (Klasse M)
150-170	ml	Milch 1,5 % Fett
40	ml	Olivenöl

Mehl zum Bearbeiten

Füllung:

ca. 150	g	Pesto, glutenfrei (selbstgemacht oder aus dem Glas)
	1	Eigelb, zum Bestreichen



Zubereitung

- Mehlmischung und Reismehl in eine Schüssel sieben
- Flohsamenschalen, Salz und Zucker hinzugeben
- Hefe mit etwas Mehl fein zerreiben, mit der Mehlmischung vermengen und das Ei hinzugeben
- Milch zugeben und alles mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten
- Olivenöl unter den Teig rühren
- Teig mindestens 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort, oder über Nacht im Kühlschrank, gehen lassen
- mit Hilfe einer Teigkarte den Teig aus der Schüssel nehmen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Nur so viel Mehl verwenden wie nötig. Am besten eignet sich eine Silikonmatte als Unterlage
- Teig nicht zu dünn (ca. 1/2 cm) zu einem Rechteck (ca. 25 cm x 40 cm) ausrollen
- Pesto gleichmäßig darauf verteilen, dann den Teig von der langen Seite her aufrollen
- Pizzablech oder eine Springbackform einfetten oder mit Backpapier auslegen
- unterschiedlich dicke Scheiben von der Rolle abschneiden, dabei die dickste Scheibe (ca. 4 cm) in die Mitte des Blechs setzen, sodass die Scheiben nach außen immer kleiner werden
- mit Eigelb bestreichen
- Pesto-Blume im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten backen

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	1979	8282	36,8 g	109,3 g	210,3 g	21	11,3 g
Pro Portion:	247	1035	4,6 g	13,7 g	26,3 g	3	1,4 g