

Injera (Aus Äthiopien)

42g Hefe

in einer Schüssel mit ein wenig Wasser auflösen und etwas Mehl dazugeben. Das Ganze über Nacht an einem warmen Ort gehen lassen.

80g Tasse Teff Mehl

und 200g Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Diesesn zugedekckt etwa 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

warmen

Eine Pfanne erhitzen und den Teig Kellenweise hineingeben. Die Pfanne schwenken, sodass sich der Teig verteilt. Zugedeckt so lange backen bis sich auf der Oberfläche Löcher bilden.

Ergibt: 3 Stück

Zubereitungszeit: 30min.

Backzeit: 15min.

Gehzeit: Mind: 26 Stunden