

Polarbröd (aus Schweden)

120 ml lauwarme Sojamilch
90 ml lauwarmen Wasser
½ Hefewürfel
1½ TL Zucker,
2 TL Salz
etwas Zitronensaft
350g Mehl

mit
mischen und
darin zerbröseln.

und
hinzufügen und 5-10 Minuten stehen lassen.
langsam hinzugeben, gut vermischen und mit
den Händen kneten (*Je nach Bedarf noch etwas
mehr Mehl hinzugeben, so das ein nicht allzu
klebriger Teig entsteht.*)

den Teig für 10 Minuten in den Kühlschrank legen und anschließend in 8 Teigfladen teilen. Diese möglichst quadratisch ausrollen (ca.4mm Dicke) und mit einer Gabel mit Löchern übersähen, um eine originalgetreue Optik zu erhalten.
Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen. Die Fladen nacheinander wenige Minuten pro Seite braten (*OHNE ÖL!*). Sie sollten nicht zu lange gebacken werden, da sie sonst nicht weich und fluffig werden.

Ergibt: 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Bratzeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: 15-20 Minuten