

Winter 2005

Alle Kurse und vieles mehr unter

[www.iglu.ch](http://www.iglu.ch)

**Ein Outdoor Rezept das man kennen sollte!**

### **Bannock oder Trapperbrot**

Man nehme...

**250 Gramm (Weizen-) Mehl**, vorzugsweise gelagert in einem wasserdichten Behälter.

**1 halbes Päckchen Backpulver** (auch Trockenhefe ist ganz gut)

Beim Anrühren der Mixtur zuerst das Backpulver in die Schüssel geben, Klümpchen zerstampfen, dann das Mehl dazu.

Etwas **Salz** (1 Prise) und **Zucker** (1EL) für jene die es eher süsslich mögen...)

Das ganze ohne Beigabe von Flüssigkeit gut vermischen. Dann für ca. 1/3 des Mehlvolumens **Wasser** (oder Milch) dazugeben und Teig anrühren. Das ganze geht auch mit Milchpulver und Wasser.

Den Teig zu einer festen Masse kneten, bis er nicht mehr klebt, also nicht labbrig ist wie für Pfannkuchen. Dann portionieren und relativ dünn zu runden Fladen ausrollen (ca. 0,5 cm bis 1 cm – kann natürlich variiert werden; mit einem runden Hölzchen oder einer mehlbestreuten Sigg-Flasche ausrollen). Die Fladen sollten gut in die **Pfanne** passen.

Dann die Fladen einzeln in heissem Öl von beiden Seiten langsam ausbacken, bis sie schön goldbraun sind. Nicht zuviel Hitze geben, da der Backvorgang doch ein Weilchen braucht.

En Guete!

christian@iglu.ch