

FLAMMKUCHEN (OHNE HEFE & WEIZEN)



Flammkuchen schmeckt nicht nur in Kombi mit Federweißem, sondern auch solo. Diese Variante kommt ohne Triebmittel (Backpulver & Hefe) aus und ist super fix gemacht.

Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ Teig:
 - ★ 400 g Dinkelmehl (alternativ: Buchweizenmehl)
 - ★ 200 ml Wasser
 - ★ 4 EL Olivenöl
 - ★ 2 Eigelb (alternativ: Chia-Eier für Veganer)
 - ★ Gewürze: große Prise Salz, Galgant
- ★ Belag:
 - ★ 200 g Schafquark (alternativ: veganer Frischkäse)
 - ★ 1 EL Olivenöl
 - ★ Etwas Salz
 - ★ 1 Tomate (bei HIT weglassen)
 - ★ ½ rote Paprika
 - ★ ¼ Stange Lauch
 - ★ 3 Frühlingszwiebeln

PROFITIPP

Du kannst natürlich mit unterschiedlichen Belägen spielen: Lecho oder Aywar und diverse Gemüse zum Beispiel. Als Fleischfresser kannst du Kochschinken auf den Flammkuchen legen.

Zubereitung Was du tun musst

Mische die Teig-Zutaten und verknete sie zu einem geschmeidigen Teig. Lass den Teig dann ca. 30 min ruhen.

Putz in der Zwischenzeit das Gemüse und schneide Lauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Paprika und Tomaten in dünne Scheiben.

Rühr Quark, Öl und Salz zu einer homogenen Masse.

Rolle den Teig in zwei Portionen auf zwei Backpapierblättern aus, bestreiche ihn mit jeweils der halben Menge Quark und belege ihn mit dem Gemüse.

Je nach Ofen 12-18 min bei 150°C Umluft backen, bis der Teig leicht angebräunt ist.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG