

Flammkuchen – 1x klassisch und 1x vegetarisch

Zutaten für den Teig

(reicht für 2 Flammkuchen):

108g Dinkelmehl

1 EL Olivenöl (\cong ca. 5 ml)

$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe

Salz

50ml warmes Wasser

Zutaten für den Belag:

20ml Milch

80g Creme légère 15%

20g Pesto verde

35g Schinken nuggets

1 kleine Zwiebel (\cong ca. 60g)

1 Frühlingszwiebel (\cong ca. 20g)

1 große Tomate (\cong ca. 100g)

60g Käse light

Salz & Pfeffer

Zeitaufwand:

- Teig machen: 5 min
- Teig gehen lassen: 2h
- Teig ausrollen und belegen: 20 min
- Im Ofen: 10 min

Vorbereitung:

- 1) $\frac{1}{2}$ Päckchen Hefe in 50ml warmem Wasser auflösen.
- 2) 100g Dinkelmehl, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und nach und nach des Hefe-Wasser-Gemisch hinzugeben. (Ggf. wird nicht das ganze Wasser benötigt. Falls der Teig zu klebrig ist, einfach noch etwas Mehl hinzufügen).
- 3) Den Teig gut kneten und in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort 2h gehen lassen.



- 4) Nach 2h: Den Teig teilen und mit 8g Dinkelmehl zu zwei Böden ausrollen.
- 5) Creme légère mit Milch cremig rühren. Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 6) Flammkuchen klassisch: Die Hälfte der Creme légère auf einem Boden verteilen. Schinken nuggets, Zwiebel und Frühlingszwiebel darauf verteilen.
- 7) Flammkuchen vegetarisch: Die andere Hälfte der Creme légère mit Pesto verde vermischen und auf dem 2. Boden verteilen. Tomaten und Käse darauf verteilen.
- 8) Flammkuchen etwa 10 min im Ofen, bzw. 8 min auf einem Pizzastein backen.
- 9) Guten Appetit!



Nährwerteangaben für beide Flammkuchen:

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Dinkelmehl (108g)	374,8	74,5g	14,0g	1,3g
Olivenöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Hefe (4g)	4,2	0,7g	0,3g	0,1g
Milch (20ml)	9,4	1,0g	0,7g	0,3g
Creme légère (80g)	135,2	3,4g	2,4g	12,0g
Schinken nuggets (35g)	49	0,4g	9,5g	1,1g
Zwiebel (60g)	16,8	2,9g	0,7g	0,1g
Frühlingszwiebel (20g)	9,4	1,7g	0,2g	0,1g
Tomate (100g)	18	2,6g	1,0g	0,2g
Käse light (60g)	157,2	0,0g	17,7g	9,6g
Pesto verde (20g)	74,2	2,0g	1,3g	6,6g
Total	889,6	89,3g	47,8g	35,9g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de