



Flammkuchen

(1 Blech: 4 Portionen)

Zutaten

Für den Teig:

200	g	Mehlmischung, hell (z.B. Rewe frei von, Seitz, Hammermühle)
1	TL	Flohenschalen, gemahlen
200	ml	lauwarmes Wasser
3	EL	Rapsöl
½	TL	Jodsalz

Für den Belag:

300	g	Schmand
3	EL	Milch 1,5 % Fett
120	g	Speck oder Schinken
2		Zwiebeln
		Pfeffer
		Schnittlauchröllchen



Zubereitung

- Für den Teig, alle Zutaten zusammen mischen und kneten, gegebenenfalls etwas Flüssigkeit zugeben
- Teig im Kühlschrank ca. 20 Minuten ruhen lassen
- Schmand, Milch und etwas Pfeffer glatrühren und beiseite stellen
- Speck oder Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen
- anschließend den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, oder auf einen Pizzastein für den Grill
- mit der Schmand Creme bestreichen und mit Speck oder Schinken und Zwiebeln belegen
- bei indirekter Hitze ca. 5 Minuten auf dem Grill backen
- Zur Garnitur mit Schnittlauchröllchen belegen

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	2065	8640	47,3 g	172,9 g	191 g	19	11,5 g
Pro Portion:	516	2160	11,8 g	43,2 g	47,8 g	5	2,9 g