



Grüner-Spargel-Flammkuchen

GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mit einem Knethaken 2 Minuten gut durchkneten.
2. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Gegebenenfalls das Nudelholz noch mal bemehlen. Den Teig anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Boden mit Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Grünen Spargel waschen und schräg zerteilen. Den Feta zerbröseln.
5. Dinkelboden mit allen Zutaten belegen, 20 Minuten im Backofen backen und anschließend mit Pfeffer und Chiliflocken garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Flammkuchenboden

- 50 g Dinkelmehl, Typ 630
- 25 ml Wasser, lauwarm
- 5 g Hefe, frisch
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Rapsöl

Belag

- 50 g Frischkäse 10 % Fett
- 1/4 Zwiebel (ca. 20 g)
- 5 Kirschtomaten, rot & gelb
- 60 g Spargel, grün
- 75 g Feta 9 % Fett
- Salz / Pfeffer
- Chiliflocken



403 kcal
Kalorien



40 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



31 g
Eiweiß



7 g
Ballaststoffe