



„Tut gut!“ - Rezept

SELBST GEMACHTER FLAMMKUCHEN MIT BEEREN



gesund.leben.tut.gut





4 Portionen



Zutaten

- 150 g Mehl
- 50 g Vollkornmehl
- 130 ml Wasser
- 1 Msp. Salz
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 1/2 Packung Topfen
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Honig
- Beeren oder Obst nach Belieben
- Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung:

Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen. Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt (ev. noch etwas Mehl einarbeiten). Teig 30 Min. ruhen lassen. Sauerrahm mit Topfen, Honig und Zitrone (Abrieb und Saft) glatt rühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Rahm-Topfen-Creme bestreichen.

Mit Obst belegen. Im vorgeheizten Ofen bei mind. 220 °C Ober- und Unterhitze ca. 15–20 Min. backen. Den Flammkuchen mit Kräutern garniert servieren.

Guten Appetit!



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

