Flammkuchen-Varianten

Zutaten

Für 2 Personen

Vollkornteig:
200 g Vollkornmehl
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
Salz

Vegane Crème:
200 g Sojajoghurt
2 EL Sojacuisine
2 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
Belag:
Räuchertofu
Zwiebeln

Brennnessel-Crème:
200 g Seidentofu
1-2 Zehen Knoblauch
1 handvoll Brennnesseln
Kräutersalz, Pfeffer
Belag:
Löwenzahn oder Rotklee
Gemüsechips

Zubereitung

Flammkuchenteig
Alle Zutaten gut durchkneten und 20 Minuten ruhen lassen. Danach dünn ausrollen.

Vegane Crème
Alle Zutaten vermischen und auf den Flammkuchen streichen. Vor dem Backen mit gewürfeltem Räuchertofu und Zwiebeln belegen.

Brennnessel-Crème
Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Crème auf dem Flammkuchen streichen und vor dem Backen mit Löwenzahn oder Rotklee und nach dem Backen mit Gemüsechips belegen

>>> Seite 1/2

>>> Seite 2/2

Karotten-Sesam-Crème:
½ Zwiebel
300 g Karotten
100-200 ml Wasser
2 EL Tahin
Limettensaft
Salz, Gewürze z.B. Ras el Hanout
Belag:
Algen, Erdnüsse und Zwiebeln

.
Karotten-Sesam-Crème
Zwiebel kleinschneiden und im Topf anbraten. Wasser dazugeben und die Karotten weichkochen. Mit dem Pürierstab mixen, Tahin dazugeben und mit Salz und Ras el Hanout abschmecken. Vor dem Backen mit Algen, Erdnüssen und Zwiebelringen belegen.

Süße Mandel-Crème:
150 g Mangomark
3 EL Mandelmus
2 EL Ahornsirup
Belag:
Litschis

Süße Mandel-Crème
Alle Zutaten mit dem Löffel verrühren und auf den Flammkuchen streichen. Vor dem Backen mit Litschis belegen.

Blaubeer-Crème:
100g Cashewmus
100g Blaubeermarmelade
50-100 ml Wasser
Belag:
1 Banane

Blaubeer-Crème
Alle Zutaten vermischen und auf den Flammkuchen streichen. Vor dem Backen mit Bananenscheiben belegen.

Die Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 250 Grad für ca. 12 Minuten backen.