

# Rustikale Flammkuchen

## Rustikale Flammkuchen ohne Hefe

Ich liebe Flammkuchen und deshalb gibt es heute ein einfaches Rezept für rustikale Flammkuchen. Fertige Flammkuchen gibt es hier nicht wirklich, weshalb mir nur das Selberbacken bleibt. Flammkuchen lassen sich aber zum Glück super einfach selber machen und dafür braucht man auch gar nicht viele Zutaten. Durch den Protein Joghurt im Teig und das Dinkelmehl, enthalten die fertigen Flammkuchen eine ordentliche Portion Eiweiß und somit richtig gute Sattmacher.

Für den Teig habe ich Weizenmehl Type 550 und Dinkelvollkornmehl verwendet. Dieses könnt ihr auch gut durch 500 g Dinkelmehl Type 630 ersetzen. Anstelle des Protein Joghurts könnt ihr auch Magerquark, Skyr oder normalen Joghurt verwenden. Wer nicht auf Kalorien achten muss, kann den Frischkäse light, durch Crème fraîche, Schmand oder auch Sauerrahm ersetzen. Bei den Schinkenwürfeln habe ich auf die magere Variante gesetzt, anstelle dessen könnt ihr aber auch normale Schinken- oder Bacon Würfel verwenden.

---

---

**Schnelle, rustikale Flammkuchen mit Dinkelvollkornmehl &**

## **Frischkäse**

Für die rustikalen Flammkuchen als erstes den Backofen auf 220°C Grad Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Frischkäse zusammen mit den Gewürzen in eine kleine Schüssel geben und gleichmäßig verrühren. Den Teig in 4 gleichgroße Teile teilen und diese jeweils länglich ausrollen. Jeweils mit 1/4 des Frischkäses bestreichen, mit einigen Schinkenwürfeln und etwas Käse bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen für etwa 12-15 Minuten backen.□

---

**WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR PIZZA**

---

---

---

---

---

---

---