



FRISCHTEIG  
REZEPTE



# FRÜHLINGS FLAMMKUCHEN

mit Bio Dinkel Flammkuchenteig Vegan von MOIN



vegan



# FRÜHLINGS FLAMMKUCHEN

## ZUTATEN

für 2 große oder  
12 kleine Flammkuchen

1 Pck. MOIN Dinkel Flammkuchen Vegan	50 g Radieschen
100 g vegane Kräutercreme	1 Hand voll Kresse oder Rucola
200 g grüner Spargel (alternativ: 100 g Zuckerschoten)	Salz & Pfeffer

**Optional:** Mit ein paar geviertelten Cherry Tomaten wird es noch eine Note saftiger und wer mehr Käse mag, gibt vor dem Backen ein paar dünne Scheiben Mozzarella dazu (auch da gibt es vegane Alternativen z.B. aus Cashew-Kernen gemacht).

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Spargel waschen, harte Enden entfernen und in ca. 5 cm lange, dünne Stücke schneiden.
3. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Flammkuchenteig mit dem Backpapier abrollen. Den Teig entweder einfach samt Backpapier halbieren (ergibt zwei große Flammkuchen) oder zusätzlich in 12 kleine Rechtecke schneiden.
5. Teighälften bzw. Rechtecken mit dem Backpapier auf zwei Bleche verteilen und gleichmäßig mit der Kräutercreme bestreichen. Dabei ca. 2-3 cm Rand freilassen.
6. Mit Spargel und Radieschen belegen. Nach Belieben salzen und pfeffern.
7. Im vorgeheizten Backofen auf oberer und unterer Schiene ca. 15-20 Minuten backen, bis die Ränder schön knusprig sind.
8. Kresse bzw. Rucola waschen und nach dem Backen auf den Flammkuchen verteilen.

**Tipp:** Teig kühl verarbeiten.



Zubereitung:  
ca. 20 Min.



Backzeit:  
ca. 15-20 Min.



200°C



190°C

Das Rezept haben wir mit unserem **Bio Dinkel Flammkuchenteig Vegan** gebacken.

