

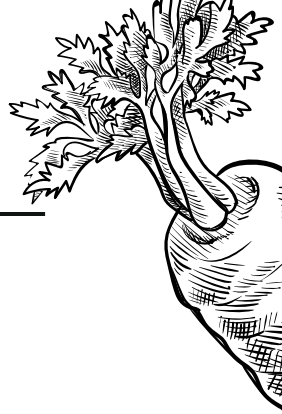


NÄHRWERTE

| | |
|---------------|----------|
| Kalorien | 577 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Fett | 13 g |
| Eiweiß | 42 g |

FLAMM- kuchen





ZUTATEN

Für den Teig:

100 g Vollkornmehl
125 g Magertopfen
1/2 TL Backpulver
30 ml Wasser
etwas Salz

Für den Belag:

Sauerrahm oder
Crème fraîche
Zwiebel
Gemüse deiner Wahl
Proteinquelle deiner
Wahl (Thunfisch,..)
geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig vermengen und auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech ausrollen.

10min. in den Ofen geben.

Kurz rausnehmen und den Sauerrahm/Crème fraîche darauf verstreichen.

Mit klein geschnittenen Gemüse oder Zutaten deiner Wahl belegen und würzen. 10min. knusprig backen.



Ich bereite gerne etwas mehr vor und nehme es mit ins Büro.
Für die vegane Variante: den Magertopfen und Sauerrahm durch Sojaskyr ersetzen.
Und gut zubereiteter Tofu als Proteinbelag.