

Skyr Flammkuchen

Skyr-Flammkuchen mit Zucchini und Paprika

Zutaten für 2 Portionen:
200 g Dinkelmehl (Type 630)
1 gestrichener TL Backpulver
½ TL Salz
100 g ANDECHSER NATUR Skyr natur
3 EL Rapsöl (30 g)
2 EL Wasser
100 g ANDECHSER NATUR Skyr natur
2 EL Wasser
Salz & Pfeffer zum Abschmecken
1 Zucchini
1 kleine Paprika
1 kleine rote Zwiebel

So geht's

1. Für den Boden Dinkelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. **ANDECHSER NATUR Bio-Skyr** natur, Rapsöl und Wasser hinzufügen und erst mit einem Löffel grob vermischen, anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.
Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

2. Paprika und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucchini mit einem Sparschäler zu Streifen schälen.

ANDECHSER NATUR Bio-Skyr natur mit Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Teig dünn ausrollen und mit dem **ANDECHSER NATUR Bio-Skyr natur** gleichmäßig bestreichen. Paprika, Zwiebel und Zucchini darauf verteilen und anschließend 15 Minuten backen.

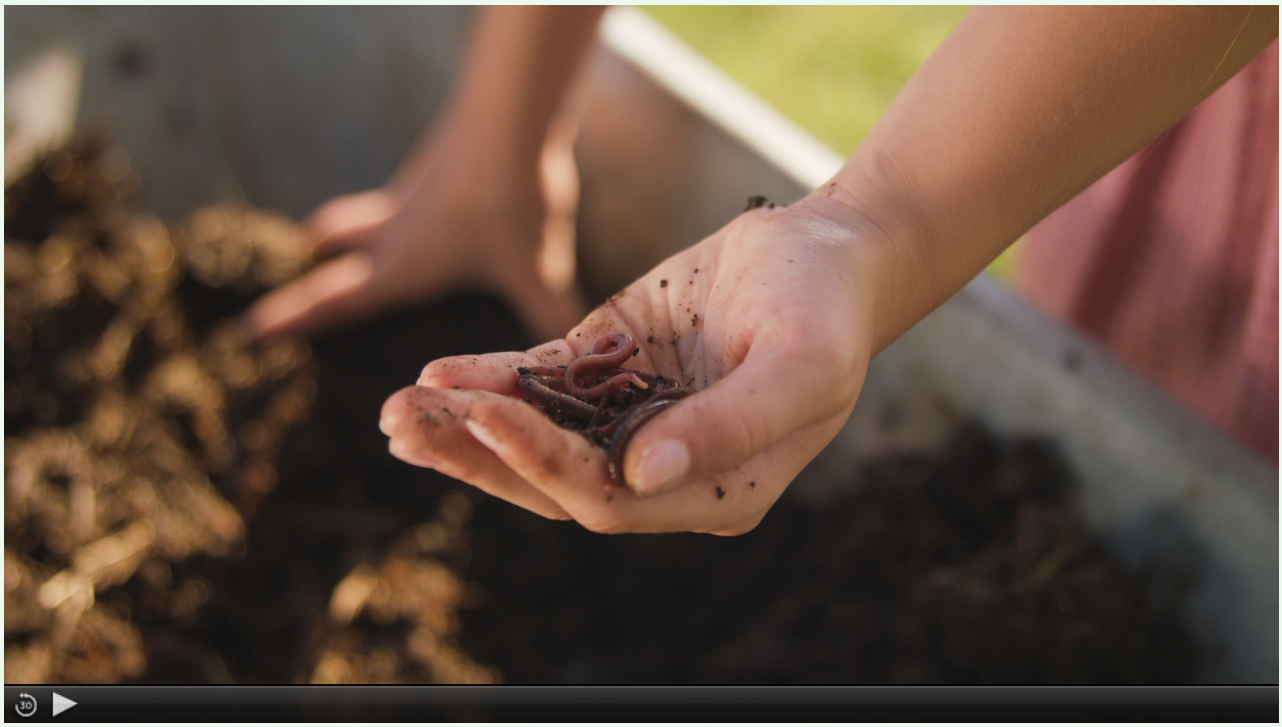
4. Frisch aus dem Ofen mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und noch warm genießen.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

