

# ANDECHSER NATUR



## 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.

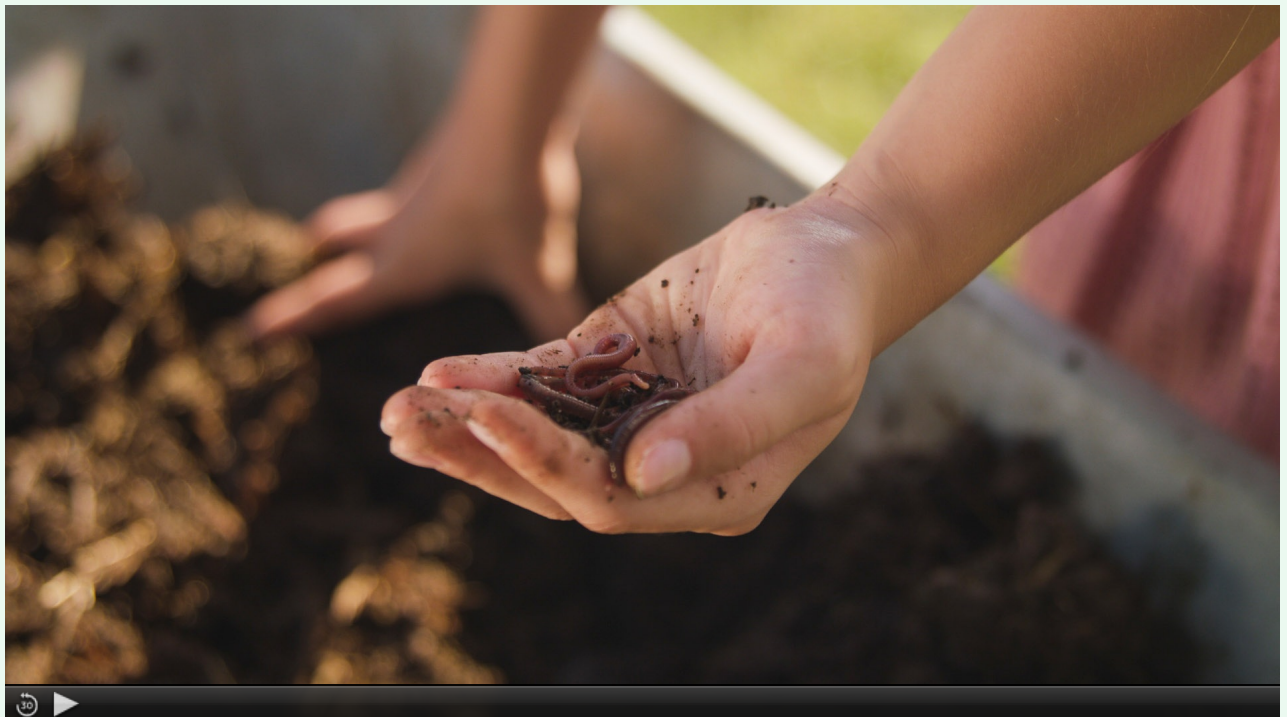
4. Frisch aus dem Ofen mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und noch warm genießen.

## 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?

