



Veganer Flammkuchen mit Pfifferlingen

Einfach & lecker - 2.51 €/Flammkuchen - vegan 

2 Flammkuchen | Zubereitungszeit: 45 min | Arbeitszeit: 30 min | Ausrüstung: Backblech & Teigroller

Zutaten Flammkuchen-Teig

400 g	Dinkelmehl - <i>Type 630 + 30 g zum Arbeiten</i>
220 ml	Wasser
2 EL	Öl
2 TL	Salz

Zutaten Belag

200 g	Pfifferlinge
50 g	Lauch
200 g	Sojajoghurt/Creme fraiche
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1/2 TL	Mustaknuss
Optional	Frische Petersilie

Zubereitung

1. Alle **Zutaten** für den **Teig** mischen und gut durch kneten. Teig zugedeckt **30 Minuten ruhen** lassen.
2. Backofen auf 250° Ober-/Unterhitze **vorheizen**. **Pfifferlinge** putzen und halbieren, **Lauch** waschen und Ringe schneiden. **Sojajoghurt** mit gepresstem **Knoblauch**, **Salz**, **Pfeffer** & **Muskatnuss** mischen und abschmecken.
3. Teig halbieren und direkt auf dem Backblech (+ Backpapier) **ausrollen**. Die **Sojajoghurt-Soße** darauf verteilen und mit **Belag** toppen. Bei 250° Ober-/Unterhitze, circa **7-8 Minuten** auf der untersten Schiene backen lassen. Die **Petersilie** vor Verzehr drüber streuen.

Zum vollständigen Rezept: Veganer Flammkuchen + Pfifferlingen

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Flammkuchen-Bilder.

