



Gemüse-Flammkuchen

mit glutenfreiem Boden



Zutaten für 2 Personen:

Boden

100 g Buchweizenmehl
35 g glutenfreie Haferflocken
1 ½ Speisestärke
Salz
100 ml Wasser
1 EL Öl

Für den Teig die Haferflocken mahlen und mit dem Buchweizenmehl, dem Salz und der Speisestärke vermischen.

Die Leinsamen und (wer mag) die Hanfsamen schroten und mit 2 EL Wasser 10 Minuten quellen lassen. Den Leinsamen-Mix, das Öl und Wasser zu den trockenen Zutaten geben und gut verkneten.

1 EL Leinsamen + 2 EL Wasser
2 TL Hanfsamen (beliebig)

Den Teig 20 Minuten stehen lassen. Den Ofen auf 190 °C Umluft heizen. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier dünn aufstreichen und für 15 Minuten backen.

Belag

3 EL Pucchini Aufstrich
1 kleine Zucchini
1 gelbe Paprika
100 g Cherry-Tomatenmix,
100 g laktosefreier Schafskäse
Pfeffer, Salz
1 Bd. Basilikum

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und kleinschneiden. Auf dem vorgebackenen Boden Den Aufstrich streichen und das Gemüse verteilen, mit Käse bestreuen, salzen und pfeffern und für 12 Minuten überbacken. Anschließend frisches Basilikum darauf verteilen und genießen.