

FLAMMENKUCHEN TEIG

Für 1 Person (30cm Kuchen)

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.50

Nährwert pro Backblech

1960 Kcal, 85 g Fett, 243 g KH

Zutaten

Teig

100 g Weissmehl

56 g Wasser

5 g Hefe

0,2 g Malz

1 zu einem Teig kneten

1 g Olivenöl

1.5 g Salz

2 kurz vor Schluss mitkneten
1 1/2 Stunden bei Zimmertemperatur
ruhen lassen

Backzeit

5 - 7 Min. unterste Rille

3 im vorgeheizten Ofen bei voller Leistung
ideal sind 280°C

Tipp

Backofen muss auf voller Leistung sein, so wird der Flammkuchen schön kross.