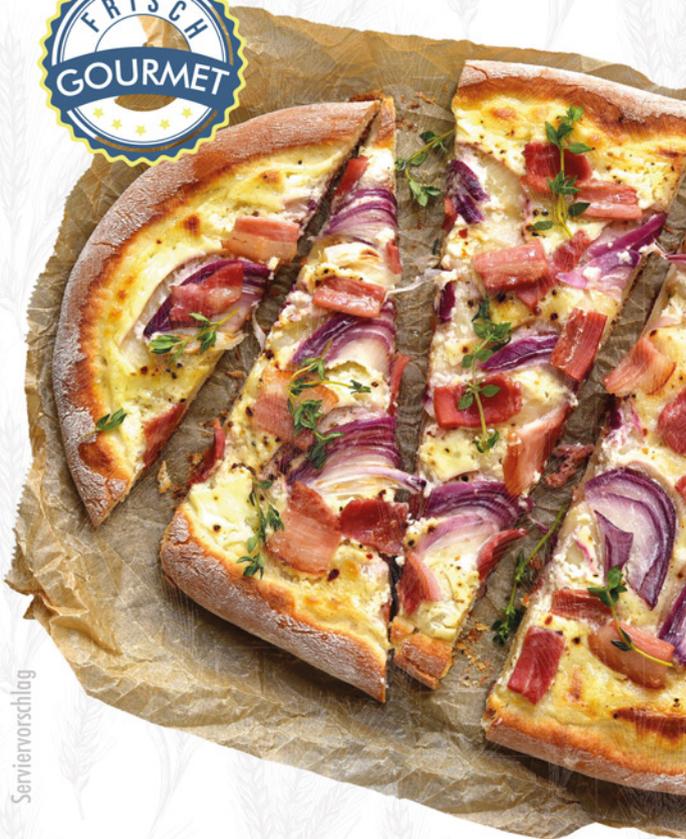


8-16
Flammkuchen

simplyfree®
TRADITION

Meine Lieblings

FLAMMKUCHEN



Serviervorschlag

Handwerksqualität
aus Deutschland



Nur Wasser
zugeben



1200g

Backmischung Flammkuchen

Backanleitung



Marc Trein

1 FLAMMKUCHEN

150g Backmischung + 85ml Wasser
mit einem Löffel vermengen.
(Für kleine Flammkuchen halbe Menge)



Hände anfeuchten und kurz zu einem homogenen Teig kneten. Jetzt kann der Teig ganz ohne Wartezeit ausgerollt werden.



Arbeitsfläche bemehlen, Teig darin wälzen und anschließend ausrollen. Teig wenden, mit ein wenig Mehl bestäuben und nochmals hauchdünn ausrollen.



Den hauchdünnen Flammkuchen aufs Backblech geben und lecker belegen.

Im vorgeheizten Backofen
auf der untersten Schiene backen



Backtemperatur: 250 °C Ober-/Unterhitze,
Backzeit: 10-15 Minuten (je nach Dicke des Teigs)

TIPP: Wenn dir ein ganzer Flammkuchen zu viel für eine Portion ist, probiere doch mal dünne Pizzazungen. Einfach die halbe Menge an Mehl und Wasser nehmen und dünn ausrollen.

simplyfree Bewusste Ernährung leicht gemacht

Zutaten: DINKELmehl, EMMERvollkornmehl, Backtriebmittel E450 und E500, Salz, GERSTENmalz.

Nährwerte	pro 100g zubereitet
Energie	979kJ / 231kcal
Fett	0,9g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	46g
davon Zucker	0,6g
Ballaststoffe	2,9g
Eiweiß	8,3g
Salz	2,0g

Backmischung kühl, dunkel und trocken lagern. Nach Anbruch stets verschließen und in wenigen Wochen verbrauchen.

(Alle Angaben unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.)

Hergestellt in einem Betrieb in dem auch Soja, Sesam, Milch und Milcherzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse und Schalenfrüchte verarbeitet werden.

Füllhöhe technisch bedingt.
Ungeöffnet mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

OFT LÄNGER GUT
Retten Sie Lebensmittel
SCHAUEN - RIECHEN - SCHMECKEN

Backmischung



Jetzt nachbestellen:

0800 29 888 88

0800 27 888 88



459068

Viele weitere körperbewusste Lebensmittel finden Sie auf www.simplyfree.shop
Ein Qualitätsprodukt der Innoport GmbH / Seeholzstr. 2 b / D-82166 Grafelfing