



Skyr-Flammkuchen mit Schwarzwälder Schinken

Zutaten

- 450 g Skyr
- 7 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 6 EL Milch, 1,5% Fett
- 1 Ei(er)
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 1 large Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Päckchen Maggi Zwiebel Sauce, 2er Pack
- 200 g Karotten
- 200 g rote Äpfel
- 14 Slightly leveled tablespoons Schwarzwälder Schinkenspeck
- 2 EL Kresseblättchen
- etwas Pfeffer
- etwas Salz

Zubereitung

1. In einer Schüssel 150 g Skyr, 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, Milch und Ei(er) verrühren. Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen, zur Skyrmischung geben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Maggi Zwiebel Sauce mit 300 g Skyr verrühren.
2. Karotten putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Beides mit 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl und Salz und Pfeffer mischen.
3. Teig in zwei Portionen teilen, dünn und rund ausrollen (ca. 28 cm). Teigfladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Mit Zwiebel-Skyr bestreichen und mit den Apfel- und Karottenscheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen. Die Flammkuchen mit Schinkenspeck belegen und mit Kresseblättchen bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	362 kcal
Fett	15 g
Protein	20 g

🕒 45 Minuten

⊕ 8 Portionen