

Flammkuchen (aus Frankreich)

Teig

200 g Mehl

Prise Salz

2-3 EL Öl

100 ml Wasser

und eine

mischen.

und

hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Schmand

50 ml Sojasahne

(aufschlagbar)

½ EL Speisestärke

50 g Sojajoghurt

Kräuter

mit

mit einem Handmixer aufschlagen.

und evt.

hinzufügen und nochmal kurz durchmischen.

Belag

½ Lauchzwiebel,

1 Zwiebel

200g Räuchertofu

und

in Stücke schneiden.

Den Teig auf einem Backblech dünn ausrollen und mit dem „Schmand“ bestreichen.

Mit dem Tofu und dem Gemüse belegen und bei 200°C (Umluft)

10-15 Minuten backen. (Bis der Rand braun ist)

Ergibt: 1 Blech

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Backzeit: 10-15 Minuten