

Flammkuchen light

Ergibt ca. 30x40 cm

Zutaten

Teig

120g Mehl (Typ 550)
30g Hartweizengrieß
1 TL Sonnenblumenöl
Salz
80 ml Wasser

Belag

3 EL Creme legere
3 EL Naturjoghurt
1 TL Sonnenblumenöl
Salz (nicht zu viel da der Speck meistens schon salzig ist)
Pfeffer
Senf
50 g geräucherter fettarmer Schinken
1 große rote Zwiebel
6 Zweige frischer Thymian

Zubereitung

1. Teig zusammenkneten (darf nicht mehr an den Fingern kleben, muss glatt und trocken sein. Eventuell mit Mehl oder Milch nachhelfen bis die Konsistenz passt), in Frischhaltefolie verpacken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
2. Zwiebeln in Viertelringe schneiden
3. Thymian abzupfen
4. Teig dünn ausrollen
5. Crème fraîche mit Öl, Salz, Pfeffer und Senf verrühren, abschmecken und auf Teig verteilen
6. Zwiebeln, Speck und Thymian drauf
7. Bei 190°C ca. 30 Minuten oder auf dem Pizzastein bei voller Kanne und 1h aufheizen ca. 5-8 Minuten