

Vorschlag 1: Das folgende Gericht schmeckt wohl jedem und du kannst es ganz einfach zubereiten. Probier`s mal aus.

FLAMMKUCHEN



Zutaten	Zubereitung
→für 2 Portionen oder 4-6 Port. als Snack	
	ein Backblech mit Backpapier auslegen
200 g Weizenmehl 2 EL Öl 110 ml Wasser (handwarm) ¼ TL Salz	in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes 2 min verkneten, bis sich alle Zutaten gleichmäßig vermischt haben Mehl auf eine saubere Oberfläche geben und den Teig dort 5 min mit den Händen kneten.
	Teig in Backblechgröße ausrollen und auf das Blech legen
200 g Schmand	auf die Teigplatte streichen
	belegen: alles, was euch schmeckt oder was im Kühlschrank zu finden ist oder was gerade Saison hat: https://www.bzfe.de/data/files/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf (→bei Obst: Zimt und Zucker statt Salz und Pfeffer verwenden) oder
100 g Schinkenspeck 250 g Zwiebeln	klassisch: in Würfel schneiden und darauf verteilen in feine Würfel schneiden und darüber streuen
½ Pfeffer ½ Salz	darüber streuen
	backen: ca. 15 min, bei 230° Umluft, bis der Boden knusprig ist
1 EL Petersilie	garnieren, aufschneiden und anrichten