

# ANDECHSER NATUR



## Skyr Flammkuchen

Skyr-Flammkuchen mit Zucchini und Paprika

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Dinkelmehl (Type 630)

1 gestrichener TL Backpulver

½ TL Salz

100 g ANDECHSER NATUR Skyr natur

3 EL Rapsöl (30 g)

2 EL Wasser

100 g ANDECHSER NATUR Skyr natur

2 EL Wasser

Salz & Pfeffer zum Abschmecken

1 Zucchini

1 kleine Paprika

1 kleine rote Zwiebel

Teilen

## So geht's

1. Für den Boden Dinkelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. **ANDECHSER NATUR Bio-Skyr** natur, Rapsöl und Wasser hinzufügen und erst mit einem Löffel grob vermischen, anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

2. Paprika und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucchini mit einem Sparschäler zu Streifen schälen.

**ANDECHSER NATUR Bio-Skyr natur** mit Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Teig dünn ausrollen und mit dem **ANDECHSER NATUR Bio-Skyr natur** gleichmäßig bestreichen. Paprika, Zwiebel und Zucchini darauf verteilen und anschließend 15 Minuten backen.

4. Frisch aus dem Ofen mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und noch warm genießen.

## **Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard**

**Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?**

**Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?**

**Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?**

**Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?**

**Was macht die Ziegenhaltung so besonders?**