



# Flammkuchenteig Grundrezept

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Weizenmehl, Type 405	800 g
Wasser	400 ml
Salz	
Öl	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Frischhaltefolie

1. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten. Flammkuchenteig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen. Anschließend Flammkuchenteig nach Rezept zubereiten und backen.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	3216 kcal
Kohlenhydrate	611 g
Eiweiß	83 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	42 g