





Veganer Flammkuchen mit karamellisierter Birne und Walnuss



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	600 g
Wasser	300 ml
Salz	1 TL
Olivenöl	4 EL
Birnen	2 St.
Walnusskerne	80 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Sojaghurt	3 EL
Pfeffer, bunt	
Agavendicksaft	4 EL
Veganer Hirtengenuss	150 g
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und 3 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten, vierteln und Teigkugeln mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur mit Sojaghurt und 1 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Teigviertel auf jeweils einem Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf ein Backblech geben. Flammkuchenteig mit Creme bestreichen. Nach Belieben Birne, Walnuss und Agavendicksaft darauf verteilen.
4. Vemondo veganer Genießerblock in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Flammkuchen nacheinander für ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, Genießerblock darauf verteilen und mit Minze garniert sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1025 kcal
Kohlenhydrate	155 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	36 g