



## Flammkuchen/Pizza

Je nach den Zutaten für den Belag kann diese Pizza AW-konform<sup>1</sup> gestaltet werden (für die 100% müsste m. E. derzeit aber auch der Käse selbst gemacht werden).

### Zutaten für den Teig für 2 große Backbleche:

250 g Hafermehl  
250 g Hirseflocken (oder -mehl)  
2 El Flohsamenschalen  
2 El Leinsamen gemahlen  
400 ml Wasser  
1/4 TL Meersalz

### Zutaten für den Belag nach Belieben z. B.:

1/2 Glas Tomatensauce Kräuter von dm oder Passata ohne Zusätze (mit Kräuter de Provence, Knoblauch- und Chilipulver nachwürzen)  
250 g Champions  
1 Glas Artischocken (! enthält zumeist Citronensäure)  
1 Spitzpaprika  
1/2 Glas grüner Spargel  
1 Handvoll schwarze Oliven  
3-4 Zwiebeln  
60-80 g Vegane Käseraspel z. B.: Simply (! enthält: undefinierter Stärke und Aroma)

Die trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen und durch Zugabe von Wasser mit der Küchenmaschine und Knethaken zu einem festen Teig verkneten.

Ein wenig Hafermehl auf das Blech streuen und den Teig möglichst passend auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Wenn die Ränder Risse bilden, ringsherum den Rand stauchen, die Risse zusammenkneten und weiter ausrollen. Zusammengeklappt auf das Backblech heben und nach Belieben belegen.

---

<sup>1</sup> Konform nach den Ernährungsempfehlungen von Anthony William (Frei von Gluten, Industrielle Speiseöle, Mais, Milchprodukten, Soja Essig, fermentierte Lebensmittel und "Aromen")