



# Flammkuchenteig

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
5min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Weizenmehl, Type 405	600 g
Öl	4 EL
Salz	1 TL
Wasser	400 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

Frischhaltefolie, Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehälter Mehl, Öl, Salz und Wasser geben und 1 Min./Knetstufe zu einem glatten Teig verkneten. Flammkuchenteig in Folie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen. Anschließend Flammkuchenteig nach Rezept zubereiten und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 8 Min. backen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2488 kcal
Kohlenhydrate	458 g
Eiweiß	62 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	40 g