



schnelle Rahmfladen

Zutaten:

für den Teig

- 100 g Dinkelmehl
- 150 g Magerquark
- 7 g Backpulver
- 1/2 TL Salz

für den Belag

- Schmand / Sauerrahm
- Schinken/Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 50 g Käse
- Gewürze



Zubereitung:

- Die Zutaten für den Teig mit einem Löffel oder auch mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten
- in 2-3 Stücke teilen und jeden Teigling auf der leicht bemehlten Teigunterlage zu einem länglichen Fladen ausrollen.
- Dünn mit etwas Schmand / Sauerrahm bestreichen und mit dem Schinken / Speckwürfel belegen
- Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- Nach Belieben würzen!
- **für ca. 15 Minuten auf 175 °C Ober-/Unterhitze backen**
- Alternativ **ca. 10 Minuten im AirFryer** auf der Stufe "bake"

Nährwerte für den kompletten TEIG - OHNE Belag

- 442 kcal
- 76,8 g Kohlenhydrate
- 28,1 g Eiweis
- 1,8 g Fett

Kontaktdaten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugud-und-lecker.de

🌐 www.saugud-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>