

# Flammkuchen-Teig

## Für 4 Portionen

250 g Mehl                      125 ml Wasser, lauwarm    1 TL Salz  
15 g Hefe (wahlweise)

Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Langsam das Wasser mit den Knet-  
haken des Handrührers unter das Mehl kneten. Alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und  
mit den Händen weiter kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Wer mit Hefe arbeitet: Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe im  
lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Dann wie oben beschrieben weiter verfahren.  
Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen, bzw.  
den Teig in der Schüssel abgedeckt 30 Min. gehen lassen.

Nach dem Ruhen einmal durchkneten und in der gewünschten Form und Größe etwa 3 mm dünn  
auf Backpapier ausrollen.

NN am 20. September 2020