

# Sauerkraut-Flammkuchen mit Apfel und Crème Fraîche

Zutaten | ca. 8-10 Stk.

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl, Typ 630
120 ml	Wasser, lauwarm
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz

Für den Belag:

250 g	Sauerkraut
1	Apfel
2	Zwiebeln
200 g	Crème Fraîche
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Backzeit: 15-20 Min.

## Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Für den Belag Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und den Apfel raspeln.
- Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit Apfel und Sauerkraut vermengen.
- Den Teig in ca. 8 Portionen teilen. Diese zu kleinen Kreisen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teigboden verstreichen.
- Sauerkraut, Äpfel und Zwiebel auf die Böden verteilen, salzen und pfeffern.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft 15-20 Min. backen.

## Tipp:

Frischer Thymian oder Rosmarin runden den Geschmack ab.

---

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
172 kcal	9,1 g	17,9 g	3,6 g	26,6 mg