

INGREDIËNTEN

Voor 4 stuks
150 gr bloem
90 ml lauwwarm water
7 gr olijfolie
2 gr gist
snufje zout
20 gr creme fraiche
20 gram magere yoghurt
75 magere spekblokjes
1 rode ui

FLAMKUCHEN

Bevat per stuk: Kcal: 203 | Eiwit: 7,6 gr | Koolhydraten: 30,3 gr | Vet: 5,7 gr | Vezels: 2 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 225 graden.
• Doe het water, bloem, olijfolie, zout en gist in een kom en kneed er een soepel deeg van.
• Maak een bal van het deeg, bestrooi met een beetje bloem en laat minstens een uur rijzen in een kom die je afdekt met een vochtige theedoek.
• Meng de yoghurt en creme fraiche door elkaar. Weeg de spekblokjes af en snij de rode ui in ringen.
• Verdeel het deeg in vieren. Neem een vel bakpapier en rol elk stuk deeg zo dun mogelijk uit in een langwerpige vorm. Sla de randen iets naar binnen zodat je een klein opstaand randje krijgt.
• Besmeer de deeglappen met het mengsel van yoghurt en creme fraiche. Verdeel vervolgens de spekblokjes en rode ui erover. Bestrooi met wat peper.
• Bak de flamkuchen in 15 tot 20 minuten mooi goudbruin.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van spekreepjes kun je ook hamblokjes gebruiken.
• Naast de rode ui mag je altijd wat extra groente toevoegen. Hoewel het dan wel heel erg op een pizza gaat lijken.