



# Proteinreiche Flammkuchen

Swipe für  
das Rezept



# Proteinreiche Flammkuchen

Portionen : 2

Zubereitung: 10-15 Minuten

## Zubereitung

### Schritt 1

In einer Schüssel: Mische Mehl, Protein-Back-Mix, Wasser, Salz und Backpulver zu einem Teig. Lass ihn 10 Minuten ruhen.

### Schritt 2

Ausrollen: Verteile die Mischung sehr dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.

### Schritt 3

Vorbacken: Schiebe das Blech in den vorgeheizten Ofen (200 °C) für ca. 8 Minuten, bis der Teig stellenweise leicht dunkelbraun wird.

### Schritt 4

Belag: Nimm das Blech heraus und streiche eine dünne Schicht Skyr oder Joghurt (mit Gewürzen vermischt) darauf. Gib gehackte Zwiebeln und in Scheiben geschnittenen Schinken dazu.

### Schritt 5

Fertig backen: Backe die Flammkuchen weitere 6–8 Minuten.



# Proteinreiche Flammkuchen

Portionen : 4

Zubereitung: 10-15 Minuten

## Zutaten

- 1 100 g Mehl
- 2 120 g Herbalife Protein-Back-Mix
- 3 1 Packung (5 g) Backpulver
- 4 50 ml Wasser
- 5 250 g griechischer Joghurt oder Skyr
- 6 Fein geschnittene Zwiebeln
- 7 Gekochter Schinken
- 8 Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Swipe für die  
Zubereitung

