



Wissenswertes & Varianten

Super vielfältig

Als Gemüsezutaten im Sommer passen Cocktailtomaten, Zucchini oder Paprika. Im Herbst und Winter eignen sich Kürbis, rote Bete, Lauch oder vorher gegarte Kartoffeln. Auch Rotkohl bietet sich an, diesen vorher 10 Minuten dünsten.

Gehobelt statt geschnitten

Rote Bete, Zucchini, Apfel, Birne oder Möhre eignen sich besonders gut, wenn sie in dünne Scheiben gehobelt werden.

Zum Verfeinern

Hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Probier doch einmal süße Varianten mit Obst, Nüssen, Weichkäse und Honig. Oder würzt das Gemüse mit einem leckeren Pesto. Traditionell wird Flammkuchen mit Speck und Zwiebeln zubereitet.

Viele kleine Flammkuchen

Dann entscheidet jedes Kind und jeder Erwachsene selbst über den Belag. Außerdem kann rundherum probiert und Neues kennengelernt werden.

Nicht vermischen

Statt wie in Schritt 3 beschrieben, alles zu vermischen, können die Zutaten auch einzeln nacheinander auf den Teig gegeben werden. Bzw. jedes Kind wählt aus, welche Zutaten es möchte.

Pflanzliche Alternativen

Statt Sauerrahm kann beispielsweise ein pflanzlicher Sauerrahm genommen werden, auch ein veganes Pesto ist eine super Alternative und bringt eine andere Geschmacksnote.

Teig aus Vollkornmehl ist meist dunkler als aus Weißmehl

Flammkuchen kennen die meisten mit einem hellen Teig, der mit weißem Auszugsmehl hergestellt wurde. Wir verwenden Vollkornmehl, wodurch der Teig etwas dunkler wird – aber auch geschmack- und gehaltvoller. Denn für Vollkornmehl werden alle Randschichten des Getreidekorns mit vermahlen. In diesen stecken die wertvollen Inhaltsstoffe. Auch sind die Kinder länger gesättigt, wenn der Teig mit



Wissenswertes & Varianten

Vollkornmehl hergestellt wird. Vollkornmehl benötigt beim Backen etwas mehr Flüssigkeit als Weißmehl und etwas mehr Zeit zum Quellen.