

Rahmfladen

Dunkler Brotteig herzhaft belegt mit Rahm, Schinken und Frühlingszwiebeln!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Stück

Für den Teig:

125g helles glutenfreies Mehl (ich verwende Mix Brot von Schär)

125g dunkles glutenfreies Mehl (ich verwende Mix it Dunkel Rustico von Schär)

1 TL Flohsamenschalenpulver

1 P. Trockenhefe

220ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

1/2 TL Salz

Für den Belag:

3 Frühlingszwiebeln

80g geräucherter Schinken

200g Crème fraîche oder Schmand (ggf. laktosefrei)

Salz

Pfeffer

1. Den Teig herstellen. Die Trockenhefe im lauwarmen Wasser

auflösen. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben, auch das Hefewasser und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, nochmals mit den Händen durchkneten und in vier Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und mit dem Nudelholz länglich ausrollen, sodass diese auf ein Backblech passen.

2. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen.

3. Unterdessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. Schinken klein würfeln.

4. Crème fraîche auf die Teigfladen gleichmäßig streichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit



Frühlingszwiebeln und Schinken bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und genießen.

Tipp: Die Rahmfladen schmecken warm köstlich!

Fruktosearm – Tipp: Dunkle Mehlmischungen sind meist sehr ballaststoffhaltig. Dies kann bei einer stark ausgeprägten Fruktoseintoleranz zu Symptomen führen. Alternativ kann nur die helle Mehlmischung verwendet werden.