

Rezept

# Süßer Flammkuchen vom Grill

Ein Rezept von Süßer Flammkuchen vom Grill, am 29.09.2023

## Zutaten

**125 g** Vollkorn-Dinkelmehl  
Salz  
**2 EL** Mandelmus  
**2 EL** Crème fraîche

**1 EL** Sonnenblumenöl  
**2** Bananen  
**½ TL** Kakaopulver (schwach entölt)

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 295 kcal, 14 g F, 7 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl, 80 ml Wasser, Öl und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mandelmus mit Kakao verrühren.
3. Den Teig in vier Portionen teilen und auf bemehltem Backpapier jeweils dünn ausrollen. Die Teiglinge mit je ½ EL Crème fraîche bestreichen. Die Bananen darauf verteilen und mit dem Schoko-Mandelmus beträufeln.
4. Den Grill anheizen und den Grillrost heiß werden lassen. Die Flammkuchen darauf 10-15 Min. grillen. (Alternativ kann man die Flammkuchen auch im Backofen bei 200° in ca. 15 Min. backen.)