

# Flammkuchen mit Spargel

und roten Zwiebeln

Bio Kochbox KW 16



# Flammkuchen mit Spargel und roten Zwiebeln



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 1 Pck. Flammkuchenböden
- 150 g Hafer Joghurt
- 250 g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Senf

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Backofen auf 220°C vorheizen. Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und in dünne Stücke schneiden, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Hafer Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Flammkuchenböden gleichmäßig bestreichen. Spargel und Zwiebeln darauf verteilen. 12–15 Minuten backen, bis der Rand knusprig ist.