Vegetarischer Kürbis-Flammkuchen

Für den Boden

375 g Dinkelmehl Typ 630

1 Pck. Trockenbackhefe

1 TL Zucker

1 ½ TL Salz

2 EL Rapsöl

250 ml lauwarmes Wasser

Für die Creme

7 g Thymian, frisch

7 g Rosmarin, frisch

Etwas Knoblauchpulver/1 Zehe Knoblauch

400 g Quark (auch Sojaquark möglich)

300 g Frischkäse/veganer Frischkäse

Pfeffer, schwarz

Der Belag

½-1 St. Hokkaidokürbis

2 St. Zwiebeln, rot

2 St. Birnen

4 EL Walnüssen/Pinienkerne

<u>Zubereitung:</u>

- Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- **Boden**: In einer Schüssel Mehl mit Hefe vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
- **Creme**: alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Belag**: Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Birnen vierteln in Streifen schneiden.
- Teig noch einmal kurz durchkneten, halbieren und ausrollen.

- Teig mit Joghurtcreme bestreichen und mit Kürbis, Birne, Zwiebelspalten und Nüssen belegen.
- Unten im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Apfel-Crumble

(Apfel-Streusel-Kuchen ohne Boden)

Für 6-8 Portionen:

5 Äpfel

1 EL brauner Zucker

1 EL Zitronensaft

2 TL Zimt

200 g Haferflocken (zart)

75 g Kokosöl/Butter

75 g brauner Zucker

1 Prise Salz

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 1 Esslöffel braunem Zucker, Zimt und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.
- In einer separaten Schüssel Haferflocken, den braunen Zucker, Salz und Butter/Kokosöl mit einer Gabel vermischen, bis eine krümelige Textur entsteht
- Die Äpfel in eine ofenfeste Auflaufform geben und mit dem Haferbelag überziehen. Im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Optional: mit 1-2 EL Joghurt servieren.