

MEDITERRANER VEGANER FLAMMKUCHEN MIT FALAFEL

ZUTATEN

12 Stück Garten Gourmet Vegane Falafel
100g Kichererbsen aus der Dose
100 g veganer Käse
1 kleines Glas getrocknete Tomaten in Öl
1/2 Zucchini
10 Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln
Salz und Pfeffer
200 g Garten Gourmet Hummus
4 vegane Flammkuchenböden

 2 PORTIONEN

 35 MIN

 MITTEL

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Ofen vorheizen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Zutaten vorbereiten

Die Zucchini waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend zusammen mit den getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten und Garten Gourmet Vegane Falafel halbieren und die Lauchzwiebeln in feine längliche Ringe schneiden.

3. Flammkuchen belegen

Die Flammkuchenböden gleichmäßig mit dem Garten Gourmet Hummus bestreichen, dann mit den abgewaschenen und abgetropften Kichererbsen, der Zucchini, den Kirschtomaten, den Falafeln, den getrockneten Tomaten und dem Käse belegen.

4. Es kann angerichtet werden!

Den Flammkuchen auf einem Rost ca. 10 Minuten backen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und servieren.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**