



Flammkuchen mit Cashewcreme, grünem Spargel und Minze



Zubereitungszeit:

30 Min.

Zutaten:

für 2 Personen:

- 1 [Beetgold Tortilla Karotte](#)
- 1 [Beetgold Tortilla Rote Beete](#)
- 200 g Cashewkerne
- 6 Stangen grüner Spargel
- 150 ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Blätter von 2 Stängeln Minze
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Schwarzer Sesam oder Schwarzkümmel
- Einige Blätter Minze

Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Cashewkerne in Wasser einweichen. Währenddessen Spargel putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Cashewkerne abgießen und mit Wasser oder pflanzlicher Milch, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch und Minzblättern in der Küchenmaschine cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse Tortillas mit Cashewcreme bestreichen. Grünen Spargel darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.



Für ca. 8-10 Minuten backen. Flammkuchen mit schwarzem Sesam oder Schwarzkümmel und Minzblättchen bestreut servieren.