

FLAMMKUCHEN MIT CASHEWCREME, GRÜNEM SPARGEL UND MINZE

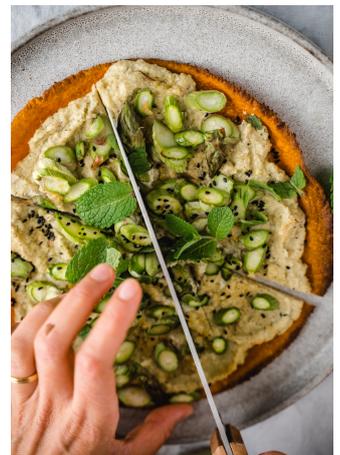
🕒 30 MIN

🌿 VEGAN

🌾 GLUTENFREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Vollgemüse Tortilla Karotte
1 Vollgemüse Tortilla Rote Beete
200g Cashewkerne
6 Stangen grüner Spargel
150ml 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.

