

Glutenvrije Flammkuchen

Flammkuchen is een klassiek gerecht uit de Elzas. Het lijkt op pizza, maar de smaak is lichter en frisser. Deze versie heeft een **glutenvrije bodem**, waardoor iedereen ervan kan genieten. Het gerecht is makkelijk te maken en ideaal voor een gezellige avond. In dit artikel lees je hoe je een heerlijke glutenvrije Flammkuchen maakt met een knapperige bodem, romige topping en een perfecte balans tussen ui, spekjes en kruiden.

Wat is Flammkuchen?

Flammkuchen is een dunne deegbodem met een romige saus van kwark en crème fraîche. Daarover gaan spekjes en uiringen. Het is een licht en krokant gerecht dat snel klaar is. De traditionele versie komt uit Duitsland en Frankrijk. De dunne bodem zorgt voor een knapperige bite en een luchtige smaak. Je kunt de toppings aanpassen naar eigen smaak. Zo kun je kiezen voor een vegetarische Flammkuchen of eentje met extra groenten.

Ingrediënten voor de glutenvrije bodem

Voor een goede bodem heb je de juiste verhoudingen nodig. De bodem moet dun en stevig zijn, maar niet droog. De volgende ingrediënten zorgen daarvoor:

- 357 gram glutenvrij meel
- 250 ml water
- 1 zakje gist (7 gram)
- 1 eetlepel [suiker](#)

Deze combinatie maakt een licht en luchtig deeg. De suiker helpt de gist te activeren. Het water moet handwarm zijn zodat de gist goed werkt. Gebruik een kom om alles te mengen.

Ingrediënten voor de topping

De topping maakt een Flammkuchen bijzonder. De romige basis en de uien zorgen voor een zachte, zoete smaak. De ingrediënten zijn:

- 200 ml kwark

- 200 ml crème fraîche
- 125 gram gerookte spekblokjes



- 2 rode [uien](#)
- Peper
- Zout

Je kunt ook kappertjes gebruiken in plaats van spekblokjes voor een vegetarische variant. Kappertjes geven een frisse smaak.

Bereiding van het deeg

De bereiding begint met het activeren van de gist. Meng de gist met handwarm water en voeg de suiker toe. Laat dit vijf minuten staan. Het mengsel wordt licht schuimig. Dit betekent dat het gist klaar is voor gebruik.

Doe het glutenvrije meel in een kom. Giet het gistmengsel erbij. Kneed alles tot een soepele deegbal. Het deeg hoeft niet te zwaar gekneet te worden, maar zorg dat het goed gemengd is. Leg de deegbal op een warme plek. Laat het deeg dertig minuten rijzen. De bodem wordt zo luchtiger.

De topping voorbereiden

Meng de kwark met de crème fraîche. Breng dit mengsel op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Snijd de uien in dunne ringen. Dit zorgt voor een zachte smaak tijdens het bakken. Bak de spekJes kort in een pan voor extra smaak, maar dit hoeft niet perse.

Glutenvrije flammkuchen opbouwen

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Rol het deeg uit tot een dun vierkant. Hoe dunner het deeg, hoe knapperiger de Flammkuchen wordt. Verdeel het kwarkmengsel over de gehele bodem. Bedek alles gelijkmatig.

Verdeel daarna de uiringen en de spekjes over het deeg. Houd het luchtig, want Flammkuchen is geen zwaar gerecht. Bak de Flammkuchen twintig minuten in een voorverwarmde oven.

Serveren en variaties

Haal de Flammkuchen uit de oven. De randen moeten goudbruin zijn. Voeg als topping een handje rucola toe voor extra frisheid. De warme bodem en de koele rucola geven een heerlijke combinatie. Je kunt eindeloos variëren met dit recept. Denk aan:

- Vegetarische Flammkuchen met kappertjes
- Flammkuchen met geitenkaas en honing
- Flammkuchen met champignons
- Flammkuchen met zalm en dille

Pas de smaak aan zoals jij dat lekker vindt.

Tips voor een perfecte glutenvrije bodem

De juiste textuur is belangrijk. Daarom enkele tips:

- Rol het deeg dun uit.
- Zorg dat het gistmengsel goed geactiveerd is.
- Gebruik bakpapier zodat de bodem niet plakt.
- Laat het deeg rustig rijzen.
- Bak op hoge temperatuur voor extra knapperigheid.

Deze glutenvrije Flammkuchen is een heerlijk en veelzijdig gerecht. Het is snel klaar, makkelijk te maken en ideaal voor gezinnen of etentjes. Het recept is flexibel en kan aangepast worden aan elke smaak. De combinatie van romigheid, krokante bodem en hartige topping maakt dit een favoriet voor elke

keukenliefhebber.