

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

## Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



### Schneller Flammkuchen mit Birne

Probieren mal diese vielseitige Pizza-Alternative!

#### Zutaten:

- 1 Pck. Blätterteig (0,29 mg\*)
- 1 Becher Saure Sahne (0,43 mg\*)
- 1 Birne (0,23 mg\*)
- 4 Scheiben roher Schinken (2,00 mg\*)
- 1 gr. Gemüsezwiebel (0,20 mg\*)
- Salz und Pfeffer, Thymian

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen. Die Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die saure Sahne auf dem Blätterteig verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel- und Birnenscheiben darauf verteilen und alles mit Thymian bestreuen. In ca. 15 - 20 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Den Schinken in Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Flammkuchen verteilen. Warm servieren. Dazu passt ideal ein Glas Weißwein.

Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

\*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

#### Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

#### Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

#### **Initiative ZINK**

im Netzwerk des GDB e.V.  
Hansaallee 203  
40549 Düsseldorf  
Telefon +49 211 941 906-75  
presse@zink.de  
[www.zink.de](http://www.zink.de)