

Abendessen

Low Carb Flammkuchen



GLUTENFREI ZUM VORKOCHEN



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 485 kcal

Kohlenhydrate: 14 g

Proteine: 48 g

Fette: 23 g

Für den Boden (für 1 Portion):

- 200 g Hüttenkäse
- 1 Ei
- 20 g gemahlene Mandeln
- 3 TL Flohsamenschalen, wir empfehlen VitaMoment Daily Kitchen Flohsamenschalen

Für den Belag (für 1 Portion):

- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g Creme legere
- 30 g Schinkenwürfel (mager)



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Dann den Hüttenkäse mit dem Ei, den gemahlene Mandeln und den Flohsamenschalen gut verrühren und in der gewünschten Form dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
2. Den Teig ca. 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Den fertigen Boden aus dem Ofen holen und mit Creme legere bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Frühlingszwiebel und Schinkenwürfel belegen und noch mal für 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Tipp: Wer es etwas peppiger mag, kann den Flammkuchen auch gerne mit Cayennepfeffer, geräucherter Paprika oder Chili würzen!

