Low Carb Flammkuchen

Der glutenfreie Low Carb Flammkuchen gelingt ohne Mehl. Beim Belag kann man je nach Lust und Laune variieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min

Zutaten

120 g	Magertopfen (Quark)
80 g	geriebener Emmentaler
1 EL	Parmesan gerieben
2 Stk.	Eier
1 TL	Oregano (getrocknet)
	Salz und Pfeffer
80 g	Créme frâiche (oder Sauerrahm)
50 g	Speckwürfel
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
40 g	Käse (gerieben)

Zubereitung

1. Für den **Low Carb Flammkuchen** den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Den Magertopfen in einer Rührschüssel mit geriebenen Emmentaler Käse, Eier und Parmesan verrühren. Mit getrocknetem Oregano, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Daraus zwei kleine oder einen Flammkuchen formen und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

3. Vom Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, mit Créme frâiche bestreichen, mit den Speckwürfeln und Frühlingszwiebel-Scheiben belegen und mit dem Käse bestreuen. Den Low Carb Flammenkuchen für weitere 15 Minuten im Backrohr backen.

Tipp

Beim Belag für den Low Carb Flammkuchen kann man nach Lust und Laune variieren. Zum Beispiel mit Schinken, Salami, Paprika, Tomaten, Pfefferoni, Pilze, Räucherlachs oder Spargel oder anderes Gemüse.