

Flammkuchen Low Carb

Ein tolles Rezept für alle, die gerne Flammkuchen mögen! Das Rezept lässt sich nach Belieben mit anderen Gemüsesorten erweitern. Ich habe mich für Butternusskürbis entschieden, was den Flammkuchen optisch und geschmacklich aufpeppte!



Zutaten für eine (grosse) Portion

- 2 Eier
- 120g Magerquark
- 80g geriebener Parmesan
- 15g Mandelmehl
- 60g Crème fraîche (ich nehme den mit Kräutern)
- Bratspeck
- Frühlingszwiebeln
- Diverse andere Gemüse, klein geschnitten (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. 15 Min. bei 180 Grad backen.

Den vorgebackenen Boden mit Crème fraîche bestreichen, mit Zwiebeln und Speck belegen und nochmals 15 Min. fertigbacken.

Guten Appetit!