

# Flammkuchen Low Carb mit Lauch

## Zutaten:

- 200 g Crème fraîche, wahlweise mit Kräutern
- 100 g Schinkenwürfeli
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 50 g Mandeln gemahlen
- 50 g Gruyère gerieben
- 50 g Lauch
- 5 g Backpulver
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

Von einem der Eier das Eiklar vom Eigelb trennen und das Eigelb für den späteren Belag zur Seite stellen. Das Eiklar, ein ganzes Ei und das Olivenöl mit einer Prise Salz verquirlen. Die Leinsamen, die gemahlene Mandeln, das Backpulver und den Oregano vermischen und mit dem Ei geben. Alles zu einem homogenen Teig verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Den Boden einer runden Springform (Ø 26 cm) mit etwas Backpapier auslegen und den angerührten Flammkuchenteig gleichmässig darauf verteilen. Anschliessend mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Den Flammkuchenboden 15 - 20 Minuten backen.

Inzwischen den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Crème Fraîche mit dem Eigelb verrühren.

Den Flammkuchenboden aus dem Ofen nehmen und das Crème Fraîche-Eigelb-Gemisch über den Boden geben und gleichmässig verteilen. Die Schinkenwürfeli, die Lauch- und die Zwiebelringe darauf verteilen. Den Flammkuchen nochmals für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit!