



Low Carb-Keto-Flammkuchen

ohne Mehl, low carb und keto-geeignet

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden Quark, Eier und 80 g vom Käse in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech kippen und glatt streichen. 15 Minuten im Ofen backen.

Das Backblech herausnehmen, den Kuchenboden mit Crème fraîche bestreichen und mit Speckwürfeln, Lauchzwiebeln und dem restlichen Käse bestreuen. Weitere 15 - 20 Minuten backen, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

Kann als Flammkuchen oder als Rolle gegessen werden.

Der Flammkuchen hat ca. 6 g Kohlenhydrate.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 1 Portionen:

120 g	Quark
2	Ei(er)
160 g	Käse, geriebener
100 g	Crème fraîche
2	Lauchzwiebel(n), in Röllchen geschnitten
50 g	Speckwürfel

Rezept von: yawakoo