



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