

# LOW CARB-FLAMMKUCHEN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



35 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 1 Flammkuchen

### Für den Belag

- 3 Lauchzwiebeln
- 50 g geräucherte Schinkenwürfel (mager)
- 100 g Creme Fraiche
- 1 Salz und Pfeffer

### Für den Boden

- 150 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse (Gouda)
- 2 Eier



## Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vor.
2. Verrühre den Quark mit dem Käse und den Eiern. Verstreiche die Quarkmasse kreisförmig, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Backe den Boden für ca. 15 Minuten im Backofen.
3. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in Ringe.
4. Sobald der Boden fertig gebacken ist, holst du ihn aus dem Ofen und lässt ihn kurz abkühlen.
5. Bestreiche den Quarkboden mit Creme fraiche. Würze den Belag mit Salz und Pfeffer. Verteile zum Schluss die Zwiebelringe und den Schinken darauf.
6. Backe den Low-Carb-Flammkuchen erneut für ca. 10 Minuten.

**Nährwerte pro Portion:** 509 kcal | KH 7,7 g | E 35,7 g | F 38,8 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

