



Low Carb Flammkuchen

Zutaten

- 150 g Speisequark, Magerstufe
- 2 Ei(er)
- 80 g Käse, gerieben
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Zucchini Gratin
- 100 g Schmand
- 50 g Rohschinkenwürfel
- 60 g Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
2. Speisequark mit Eiern, Käse und MAGGI Fix für Tomaten-Zucchini Gratin verrühren. Die Masse (der Teig ist eher dünnflüssig) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und dünn verstreichen. Den Boden in den Backofen geben und für ca. 15-20 Min. goldbraun backen.
3. Den Boden anschließend herausnehmen und mit Schmand bestreichen. Rohschinkenwürfel auf dem Boden verteilen und nochmals für 8-10 Min. backen.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nach dem Backen die Frühlingszwiebeln auf dem Flammkuchen verteilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	485 kcal
Fett	30 g
Protein	36 g

🕒 44 Minuten

⊕ 2 Portionen