



Low Carb Flammkuchen

Kalorien: 515 kcal Kohlenhydrate: 14g Eiweiß: 50g Fett: 26g

Zutaten 1 Person

Für den Boden:

200g Hüttenkäse (körniger Frischkäse), 1 Ei, 20g gemahlene Mandeln, 3 TL gemahlene Flohsamenschalen

Für den Belag:

1 Frühlingszwiebel (40g), 40g Creme legere, 30g Schinkenwürfel (mager), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen verrühren und dünn auf ein Backpapier auslegen.
Den Teig 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. (Bei 180° C Umluft).
Den Flammkuchen mit Creme legere bestreichen und mit Salz, Pfeffer würzen.
Frühlingszwiebeln und Schinkenwürfel belegen und nochmal für 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Bon Appetit!

