

Low-Carb-Flammkuchen mit Rucola

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Flammkuchen

Für den Teig

2 Eier
100 g Magerquark
20 g Mandel- oder Kichererbsenmehl
150 g geriebener Gouda oder Mozzarella

Für den Belag

60 g Crème fraîche
50 g Rucola
3 Champignons
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl (optional)

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Wenn du Kohlenhydraten gelegentlich die kalte Schulter zeigst, darf dieser **Low-Carb-Flammkuchen** auf deinem Speiseplan nicht fehlen. Statt aus klassischem Weizenmehl wird der **simple Teig aus Eiern, Quark** und etwas **geriebenem Käse** gemacht. Aber das Geniale kommt erst noch! Wenn du die Zutaten für den Boden mit den Rührstäben deines treuen **Stabmixers** verrührt hast, musst du die Masse nur flott auf einem Backblech

glattstreichen und wenige Minuten vorbacken. Im nächsten Schritt kommen **Pilze** und noch etwas Käse dazu, damit dein Low-Carb-Flammkuchen im Ofen auf's nächste Level gebracht wird. Und weil das noch nicht genug ist, gibt's noch frischen **Rucola** obendrauf! Hand auf's Herz: Wir alle kennen doch diese Menschen, die meinen, dass Low Carb Gerichte langweilig sind, nicht wahr? Dieser **kohlenhydratarme Flammkuchen** überzeugt jeden noch so großen Kritiker vom Gegenteil!

- 1 -

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für den Boden Quark, Eier und 100 g Gouda gründlich verrühren, Mandelmehl untermengen.



- 3 -

Teig auf das Backblech geben, zu einem dünnen Fladen streichen. Low-Carb-Flammkuchen im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

Low-Carb-Flammkuchen mit Rucola



- 4 -

Pilze in Scheiben schneiden. Boden mit Crème fraîche bestreichen, mit Pilzen und restlichem Gouda belegen. 15 Minuten backen.



- 5 -

Mit Rucola belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und optional mit Olivenöl beträufeln. Ein Flammkuchen ergibt 2 Portionen.