

Saftiger Low-Carb-Zwiebelkuchen ohne Boden

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Backofen auf 200 °C vorheizen. Springform mit Butter einfetten.

- 2 -

Zwiebeln schälen, halbieren und zusammen mit Speck in feine Würfel schneiden.

- 3 -

Eier und Milch verquirlen. Zwiebel, Käse und Speck untermengen. Mit Kümmel und Pfeffer abschmecken. Mehl unterrühren.

- 4 -

Mischung in die Springform gießen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen.

Zutaten für 1 Zwiebelkuchen

500 g Zwiebeln
200 g geriebener Emmentaler
200 g Räucherspeck
150 g Mehl
4 Eier
200 ml Milch
1 Prise(n) Kümmel
Salz, Pfeffer
Butter zum Einfetten

Besonderes Zubehör

Springform (26 cm Durchmesser)

Bei diesem saftigen Zwiebelkuchen ohne Boden fallen klebrige Finger vom Teigkneten, Gehzeiten für den Hefeteig und Bedenken wegen der ganzen, satten Kohlenhydrate einfach untern Tisch. Der Klassiker ist nämlich hier ganz Low Carb unterwegs und passt so (fast) in jeden Speiseplan.

- 1 -