

## Low Carb-Flammkuchen Rezept mit Quark



*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für 1 Flammkuchen ca. 26 cm (2 Portionen):

#### Für den Belag

- 3 Lauchzwiebeln
- 50 g Schinkenwürfel
- 100 g Creme Fraiche
- Salz
- Pfeffer

#### Für den Boden

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

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### So machst du den Low Carb Flammkuchen selber

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vor.
2. Verrühre in einer Schüssel den Quark mit dem Käse und den Eiern.
3. Verstreiche die Quarkmasse kreisförmig, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
4. Backe den Boden für ca. 15 Minuten im Backofen.
5. Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in Ringe.

6. Sobald der Boden fertig gebacken ist, holst du ihn aus dem Ofen und lässt ihn kurz abkühlen.
7. Bestreiche den Quarkboden mit Creme fraiche.
8. Würze den Belag mit Salz und Pfeffer.
9. Verteile zum Schluss die Zwiebelringe und den Schinken darauf.
10. Backe den Low-Carb-Flammkuchen erneut für ca. 10 Minuten.

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

