

Low Carb Flammkuchen

Proteinreich, glutenfrei und sehr lecker.

Schwierigkeit •• Zeitaufwand ••• Kosten •• Inhaltsstoffe ••••

Zutaten für 2 hungrige Erwachsene:

½ Blumenkohl (450g gepulvert)
 Salz
 50g Parmesan (gerieben)
 3 Eier
 Pfeffer
 Muskatnuss (am besten frisch gerieben)
 ½ rote Zwiebel
 Schnittlauch
 100g Creme Fraiche Kräuter
 75g magere Schinkenwürfel



So geht's:

Den Blumenkohl auf der groben Seite der Vierkantreibe zerkleinern.

In einer Schüssel mit einem ¼ TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Dann die Mischung auf ca. 5 Lagen Küchenpapier oder ein sauberes Küchentuch geben und mit dessen Hilfe kräftig ausdrücken.

Den Blumenkohl in eine trockene Schüssel geben und mit Parmesan, Eiern, Pfeffer und Muskat vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. (Umluft ist nicht empfehlenswert!)

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Blumenkohlmischung in 2 Portionen draufgeben.

Mit einem Löffel zu möglichst dünnen Fladen auseinanderdrücken.

Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in dünne Ringe und den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Das Backblech mit den Fladen aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill auf 240 Grad hochheizen.

Die Fladen mit Creme Fraiche bestreichen und mit Zwiebelringen und Schinkenwürfeln belegen.

Unter dem heißen Backofengrill weitere 10 Minuten backen.

Mit Schnittlauch bestreuen und genießen.

Dazu passt grüner Salat.

„Statt Mehl kommt hier geraspelter Blumenkohl mit Käse und Eiern in den Flammkuchenteig. Ein super leckeres Low Carb Gericht für alle, die etwas Kohlenhydrate einsparen möchten.“

Nährwertangaben pro Portion:

Protein:	33,8g
Kohlenhydrate:	9,3g
Fett:	30,9g
Kcal:	466