



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB

Low Carb Flammkuchen mit Kürbis und Feta

Dieser vegetarische Low Carb Flammkuchen überzeugt mit einem stabilen Boden aus Quark, Ei und Flohsamenschalen. Belegt wird er mit cremiger Frischkäse-Skyr-Creme, geröstetem Hokkaido-Kürbis, karamellisierten roten Zwiebeln, Feta und Walnüssen. Ideal für kalorienarme Wohlfühlküche!

15

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

337 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BODEN

250 g Magerquark

2 Eier

40 g Flohsamenschalen

1 TL Backpulver

Salz & Pfeffer

CREME

80 g Skyr

40 g fettarmer Frischkäse

½ TL Dijon-Senf

1 TL Zitronensaft

Salz & Pfeffer

BELAG

150 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale),
in dünne Spalten geschnitten

1 TL Olivenöl

1 kleine rote Zwiebel, in Ringe

1 TL Erythrit oder
Kokosblütenzucker

50 g Feta light, zerbröseln

15 g Walnüsse, grob gehackt

Frischer Thymian oder getrocknet

Pfeffer, optional Chili-Flocken

• ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.
- 2 Für den Boden Magerquark, Eier, Flohsamenschalen, Backpulver, Salz und Pfeffer verrühren und 5–7 Minuten quellen lassen. Dünn auf ein Blech streichen (ca. 0,5–1 cm) und 12–15 Minuten vorbacken.
- 3 Kürbisspalten mit Olivenöl, Thymian und etwas Salz vermengen und parallel etwa 15 Minuten im Ofen weich rösten.
- 4 Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne mit 1–2 EL Wasser und Erythrit bei mittlerer Hitze glasig und leicht süßlich garen.
- 5 Skyr, Frischkäse, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.
- 6 Vorgebackenen Boden mit der Creme bestreichen, Kürbis, Zwiebeln und Feta darauf verteilen.
- 7 Weitere 8–10 Minuten backen, Walnüsse in den letzten Minuten darüberstreuen.
- 8 Mit Thymian, Pfeffer und optional Chili-Flocken bestreuen, in Stücke schneiden und warm servieren.

• MAKROS PRO PORTION

337
KALORIEN**30 g**
PROTEIN**16 g**
KOHLENHYDRATE**17 g**
FETT**9 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen