

Quarkteig Flammkuchen



Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 170 g Vollkornmehl
- 4 Eier
- 130 ml Wasser
- 1 Pck. Backpulver
- 75 g light Speck
- 100 g Streukäse light
- 1 Frühlingszwiebel

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Chili nach Bedarf



6 Portionen



40 Minuten

Zubereitung:

1. Quark, Mehl, Eier, Backpulver, Jod-Salz und Wasser vermischen und auf ein Backpapier streichen.
2. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
3. Frühlingszwiebel, light Schinkenwürfel und light Käse auf der Quarkmasse verteilen. Mit Jod-Salz und Pfeffer würzen und bei 180°C Umluft für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Rezeptvariation:

Der Quarkboden lässt sich auch süß belegen z.B. mit Marmelade und frischem Obst.

Tipps:

Wer den Teig gerne besonders dünn mag, kann ihn auf 2 Bleche verteilen



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Quarkteig Flammkuchen



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	495,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,5 g 4,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	41,9 g 7,4 g
Protein	51,4 g
Ballaststoffe	5,9 g

