



 45 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHER FLAMMKUCHEN MIT RUCOLA UND PILZEN

Für alle Genießer und Low-Carb-Fans: Knusprig gebackener Flammkuchen mit frischem Rucola, Champignons, cremigem Schmand und würzigem Sylter Käse.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

SCHRITT 2

Eier, Quark und 100 g Käse gründlich zu einem Teig vermischen, dann das Mandelmehl unterheben. Die Masse auf einem Backblech dünn verstreichen und im Backofen für eine Viertelstunde backen. Währenddessen die Pilze in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 3

Den Boden mit Schmand bestreichen und mit dem restlichen Sylter Käse und den Champignons belegen. Den Flammkuchen nochmals für mindestens 15 Minuten im Ofen backen. Zuletzt mit Rucola bestreuen, salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2470/590

Fett (g): 47

Kohlenhydrate (g): 5

Eiweiß (g): 33



 Zutaten

4 Portionen

FÜR DEN BODEN

200 g MILRAM SpeiseQuark

300 g MILRAM Sylter

40 g Mandelmehl

4 Eier

FÜR DAS TOPPING

120 g MILRAM frischer Schmand

8 Champignons

100 g Rucola

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer