Rezept 3:

Knuspriger Keto Flammkuchen

Zutaten:

- 300g Flammkuchenteig
- 200g Crème Fraîche
- 1 rote Zwiebel
- 150g Schinkenwürfel
- Salz und Pfeffer

Nährwerte:

- 610 kcal Kalorien
- 9g / 10% Carbs
- 40g / 45% Protein
- 41g / 47% Fett

Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.
- Rollen Sie den Flammkuchenteig dünn auf einem Backblech aus.
- Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in Würfel oder halbe Scheiben.
- Verteilen Sie die Crème Fraîche auf dem Teig.
- Geben Sie die Zwiebelstücke und Schinkenwürfeln darauf.
- Bestreuen Sie den Flammkuchen mit etwas Salz und Pfeffer.
- Geben Sie das Gericht für ca. 20 Minuten in den Backofen.

Zubereitungszeit:

- Ca. 35 Minuten