



Low Carb Sauerkraut Flammkuchen

Schwierigkeitsgrad



1 Stück



30 Minuten inklusive
Backzeit

Zutaten:

1 Pck.	Sauerkraut
4	Eier
5 EL	Haferkleie
20 g	geriebener Parmesan
1	Becher Schmand
125 g	Katenschinken gewürfelt
50 g	geriebener Käse
1	rote Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
Gitterrost auf die unterste Einschubschiene stellen.
Zauberstein oder großen runden Stein leicht einfetten.
Sauerkraut in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Leicht ausdrücken und in eine Schüssel geben.
Eier, Haferkleie und Parmesan mit dem Sauerkraut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer vermischen.
Die Sauerkraut Mischung auf dem Stein verteilen und flach drücken.
Den Schmand auf dem Boden verteilen, nochmal mit Pfeffer und Muskat würzen.
Zwiebel in dünne Scheiben hobeln, Schinken darauf verteilen.
Käse darüber geben und im Backofen 20-25 Minuten backen.