

Low-Carb Fladenbrot

Zutaten:

150g Magerquark
3 Eier (M)
125g weiche Butter
50g Eiweißpulver neutral
30g Leinsamengold-Mehl
20g Flohsamenschalenmehl
1 Teelöffel Backpulver
Etwas Salz

10g Sesamkörner zum Bestreuen

Nährwerte pro 1 Fladenbrot (26 cm):

10,5gKH/127,6gF/53,8gEW/1413Kcal

Nährwerte pro Portion /von 4 Port.:

2,6gKH/31,9gF/13,5gEW/353Kcal

Zubereitung:

1. Den Magerquark mit den Eiern in einer Rührschüssel kurz vermischen.
2. Die restlichen Zutaten (außer Sesam) zufügen und mit der Küchenmaschine oder dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft kurz vorheizen.
4. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig einfüllen.
5. Mit den Sesamkörnern bestreuen.
6. Das Fladenbrot ca. 20 Minuten backen bis es eine goldbraune Farbe annimmt.
7. Das fertige Brot im Backofen bei geöffneter Backofentür lauwarm abkühlen lassen, anschließend ohne Form auf einem Kuchengitter komplett erkalten lassen.

Das Fladenbrot eignet sich hervorragend als Beilage zu Gegrilltem. Außerdem lässt es sich prima füllen. Dafür das Brot einmal quer halbieren nach Wunsch füllen (Schinken, Tomate, Käse) im Backofen kurz überbacken und in Tortenstücke schneiden.