

| *Zubereitungszeit: ca. 5 min* |

Backzeit: ca. 35 min |



Zutaten :

- 250gr Quark
- 200gr geriebener Käse
- 100gr gemahlene Mandeln
- 200gr Kräuter Creme Fraiche
- 150gr Schinkenwürfel
- 4 Eier
- Frühlingszwiebeln

Gewürze:

- Salz & Pfeffer

Pro Portion:



27% Protein



68% Fett



5% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Für den Teig 250gr Quark, 150gr Käse, 100gr Mandeln, 4 Eier mit Salz und Pfeffer vermengen.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen, den Teig auf einem Stück Backpapier auf dem Backblech verteilen und 20min backen. Nach 20min den Teig aus dem Ofen holen, Creme Fraiche darauf verstreichen, Schinkenwürfel und geschnittene Frühlingszwiebeln, sowie den restlichen Käse darüber verteilen.

Für noch einmal 15min in den Backofen schieben.