

# FLAMMKUCHEN- TOAST



## REZEPT für 8 Scheiben Toast

### Zutaten:

- 8 Scheiben **Mevalia Pan Carré oder Pan Rustico**
- 1 Becher Creme Fraiche (200 g)
- 1 kleiner Schuss Leha Schlagfix
- 2 Zwiebeln
- 150 g Pizzaschmelz eiweißarm
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zwiebel fein hacken.

Creme Fraiche mit einem kleinen Schluck Schlagfix glatt rühren, dann Zwiebeln, Schnittlauch und Käse unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und kleingehacktem Knoblauch abschmecken.

Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen  
- Ungeduldige dürfen auch den Grill kurz einschalten, aber Achtung: aufpassen, dass nichts anbrennt!

**BUON APPETITO!**

### Nährwertangaben: Gesamt

Energie	1.475 kcal
Fett	106 g
Kohlenhydrate	111 g
<b>Protein</b>	<b>8,6 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>379 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>399 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>676 mg</b>

### Nährwertangaben: pro 100 g

Energie	215 kcal
Fett	16 g
Kohlenhydrate	16 g
<b>Protein</b>	<b>1,3 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>55 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>58 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>99 mg</b>

Mevalia | **LOW  
PROTEIN**

[www.mevalia.com](http://www.mevalia.com)