

Rezept

Low-Carb-Focaccia

Ein Rezept von Low-Carb-Focaccia, am 20.04.2024

Zutaten

50 g Mandelmehl	40 g Leinsamenmehl
25 g Eiweißpulver	1 ½ TL Backpulver
Salz	1 TL Rosmarin
1 TL Trockenhefe	130 g Frischkäse
2 Eier	80 g Emmentaler
50 g Mozzarella	

Außerdem:

Öl zum Fetten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 10 g F, 14 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und dünn mit Öl bepinseln.
2. Mandel- und Leinsamenmehl mit Eiweiß- und Backpulver, ½ TL Salz und Rosmarin gut vermischen. Hefe in 3 EL warmem Wasser auflösen. Frischkäse in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. Eier cremig aufschlagen und nach und nach unter den Frischkäse rühren. Die aufgelöste Hefe und die Mehlmischung unterrühren. Emmentaler reiben und Mozzarella klein schneiden und mit einem Teigschaber untermischen.
3. Den Teigschaber dünn mit Öl bestreichen und den Teig damit auf dem Backpapier zu einem ca. 20 × 30 cm großen Rechteck verteilen. Mit einem Finger kleine Mulden in den Teig drücken. Backblech in den Ofen (Mitte) geben und die Focaccia in 20-25 Min. goldgelb backen. Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen und vor dem Servieren in 8 Stücke teilen.