

Low carb Schinken Käse Toast (glutenfrei)

21. Februar 2022

ZUTATEN

4 Portionen

Für das low carb Toastbrot:

4 Eier
250g Magertopfen
80g Mandeln, gerieben
150g Kichererbsen Mehl
15g Flohsamenschalen, gemahlen
1-2 TL Salz,
30ml Olivenöl
1 EL Apfelessig
½ Packung Natron
1 Packung Backpulver

Für den Toast:

200g Backofen-Schinken
200g Emmentaler Käse Scheiben
1-2 TL Dijon Senf
etwas Butter

ZUBEREITUNG

Vorab das low carb Toastbrot backen. Dafür den Backofen auf 200°C Unter- & Oberhitze vorheizen.

Eier und Magertopfen schaumig rühren, danach alle weiteren Zutaten hinzufügen und erneut mit einem Handmixer oder Rührgerät mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Die Hände zum Schluss anfeuchten und die Oberseite des Brotes glatt streichen.

Schneide das Brot der Länge nach leicht ein und gib es dann für 15 Minuten bei 200°C Unter- & Oberhitze in den Backofen. Danach die Hitze auf 180°C reduzieren und weitere 45 Minuten backen.

Das Brot eventuell die letzten 15-20 Minuten mit Alufolie abdecken, damit es nicht zu dunkel wird. Das Brot 30 Minuten in der Kastenform abkühlen lassen und danach direkt auf ein Gitter legen. Dort muss es komplett auskühlen, bevor du es anschneidest.

Sobald das Brot für den Anschnitt bereit ist, kannst du den low carb Schinken Käse Toast zubereiten. Dazu das Brot in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden und jede Scheibe auf einer Seite mit Butter beschmieren.

Die andere Seite mit etwas Senf bestreichen. Auf den Senf dann eine Scheibe Emmentaler, reichlich Schinken und eine weitere Scheibe Emmentaler legen. Die 2. Scheibe Brot mit der Butterseite außen drauf legen.

So viele Toasts vorbereiten, wie du magst / brauchst. Währenddessen am besten den Toaster / Sandwichmaker vorheizen. Wenn du keinen hast, kannst du die Toasts auch in einer beschichteten Pfanne mit Deckel zubereiten.

Die Toasts so lange toasten, bis der Käse geschmolzen ist. Genieße die Toasts mit selbstgemachtem, zuckerfreiem Ketchup, selbstgemachter Mayonnaise und mit etwas grünem Salat oder Gemüse.

