

## Zwiebelkuchen - extra leicht -

Backofen auf 190 Grad vorheizen

2 Lagen Filoteig

eine Lage mit

Backspray

besprühen und eine weitere Lage darüber legen, alles in ein mit Ölspray gefettetes Backblech legen, so dass Boden und Rand gut bedeckt sind

1 kg Zwiebel, 1 El Butter

Hacken oder in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter 5 min dünsten

200 g Schinkenwürfel extra Mager

zugeben

Salz, Pfeffer

würzen, vorsichtig der Schinken ist schon salzig, auf dem Teig verteilen

200 g Frischkäse (bis 1% Fett)

zusammen mit

1 Becher saure Sahne 10%

und

2 Eier

verrühren und über die Zwiebeln und den Schinken geben

sofort ca. 30 min backen

nach dem backen 10 min. abkühlen lassen und anschneiden

Auch anderes Gemüse ist denkbar, wie Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen und alles was schmeckt

Guten Appetit

8 Portionen

**Energiewert**

**1550 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**28 Points gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Eiweiß, Gemüse, Milchprodukt**

**geeignet zum**

**sofort genießen, mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Hier findest Du immer die neuesten  
Online-Shopping-Gutscheine.  
Spare schon bei Deinem nächsten Einkauf.  
Klicke hier >>**