www.huskproducts.de

Hähnchen-Tarte

1 St.

Zutaten

Für den Boden:

150 g	Butter
100 g	fettarmes Mandelmehl aus dem Reformhaus
50 g	Sesamkörner
1 TL	Salz
3 EL	FiberHUSK®
1	Ei

Für den Belag:

2	große Hähnchenbrustfilets, gekocht oder gebraten
2	Stangen Porree
5	Eier
100 ml	griechischer Joghurt
1-2 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
Pfeffer	
Geriebener Parmesan	

Mandelmehl, Sesam, FiberHUSK® und Salz vermischen und Butter in die Mischung zerbröseln. Zum Schluss das Ei zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig mit einer Teigrolle zwischen zwei Stücken Backpapier ausrollen (das kann etwas beschwerlich sein) und den Boden einer Tarteform damit auslegen.

Bei 180 °C Grad ca. 12 Minuten vorbacken, bis der Teig goldbraun ist.

Hähnchen und Porree kleinschneiden und auf dem Tarteboden verteilen. Eier, griechischen Joghurt und Gewürzen verrühren und auf der Tarte verteilen. Zum Schluss ein wenig geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Die Tarte bei 200 °C ca. 20 Minuten fertigbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Ein Rezept der Ernährungsökonomin und Low-Carb-Expertin Tatjana Albinus.

Low-carb