



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Pizza aus Fibriya Universal Ballaststoffmix

Aus 35 Gramm Fibriya Universal Ballaststoffmix kannst du nach dem folgenden Rezept eine Pizza in normaler Größe backen!

Menge: 1 Pizza

165,5
kcal

1,7 g verwertbare Kohlenhydrate

13,4 g Ballaststoffe

6,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 50 g Saure Sahne oder vegane Saure Sahne
- 10 ml Olivenöl
- 35 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit Backpulver, Milch, Öl und saurer Sahne vermischen.
2. Den Universal-Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig anschließend mithilfe eines Silikonspatels gründlich vermengen.
3. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Auf Backpapier geben, mit einem angefeuchteten Silikonspatel zu einer Pizza formen und bei 170 Grad in den Ofen schieben.
5. Nach 20 Minuten Vorbacken mit dem Belag belegen und wieder in den Ofen geben, bis die Pizza fertig gebacken ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	165,5 kcal	413,2 kcal
Energie	687,0 kJ	1714,7 kJ
Fett	11,6 g	29,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	9,3 g
Kohlenhydrate	1,7 g	4,2 g
– davon Zucker	1,6 g	4,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	4,2 g
Ballaststoffe	13,4 g	33,4 g
Eiweiß	6,7 g	16,8 g
Salz	0,2 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)