

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Keto-Pizza aus Fibriya Pizzateig Ballaststoffmix

Diese Keto-Pizza wird aus Fibriya Pizzateig Ballaststoffmix, Ei, Olivenöl und Wasser zubereitet. Der geformte Boden wird vorgebacken und anschließend mit den gewünschten Belägen gebacken, bis der Käse goldbraun ist.

Menge: 1 Pizza

129,3
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

23,7 g Ballaststoffe

5,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 85 g Fibriya Pizzateig Ballaststoffmix
- 2 Eier (Größe M)
- 10 ml Olivenöl
- 80 ml Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei, Öl und Wasser miteinander verrühren.
2. Den Ballaststoffmix nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
3. Den Teig auf Backpapier geben und mit feuchten Händen auf die gewünschte Dicke formen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Den Pizzateig 15 Minuten ohne Belag backen. Anschließend die gewünschten Beläge darauf verteilen und bei Oberhitze backen, bis der Käse goldbraun ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	129,3 kcal	354,5 kcal
Energie	538,0 kJ	1474,8 kJ
Fett	6,7 g	18,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	3,5 g
Kohlenhydrate	0,3 g	0,9 g
– davon Zucker	0,1 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,9 g
Ballaststoffe	23,7 g	64,9 g
Eiweiß	5,3 g	14,6 g
Salz	1,7 g	4,7 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)