



HERZHAFTE SNACKS

Fibriya-Pizza mit Sardellensoße

Wenn du besondere, charaktervolle Aromen liebst, solltest du diese Pizza unbedingt ausprobieren! Das in die Tomaten-Pizzasauce pürierte Sardellenfilet verleiht ihr einen sehr intensiven Geschmack, sodass außer Käse kein weiterer Belag nötig ist.

Menge: 4

164,1
kcal

0,9 g verwertbare Kohlenhydrate

13,5 g Ballaststoffe

8,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Pizzateig:

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

Für die Sardellensoße:

- 100 g Mutti-Pizzasauce
- 25 g Sardellenfilet
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1/2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 80–100 g geriebener Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Olivenöl und dem Wasser verrühren, dann den Fibriya-Pizzateig-Ballaststoffmix nach und nach hinzufügen und zu einem homogenen Teig verkneten.
2. Auf Backpapier geben und mit feuchten Händen zu einem Kreis oder Quadrat formen.
3. An mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen 15 Minuten vorbacken.
4. Inzwischen die Mutti-Pizzasauce mit dem Sardellenfilet, dem Basilikum und dem Oregano pürieren und anschließend nach Geschmack salzen.
5. Den vorgebackenen Pizzateig mit der Sardellensoße bestreichen, mit geriebenem Käse bestreuen, wieder in den Ofen geben und backen, bis der Käse schön gebräunt ist.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	164,1 kcal	200,8 kcal
Energie	681,3 kJ	833,9 kJ
Fett	11,1 g	13,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g	6,3 g
Kohlenhydrate	0,9 g	1,1 g
– davon Zucker	0,8 g	1,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,9 g	1,1 g
Ballaststoffe	13,5 g	16,6 g
Eiweiß	8,4 g	10,2 g
Salz	2,3 g	2,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)